

For Men Only

Author of the Bestselling For Women Only
Shaunti & Jeff Feldhahn

Bí ẩn nữ giới

*Để hạnh phúc trọn vẹn
với người yêu*

First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



Duong Kobo's Book Club

*Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo*



SCAN TO JOIN

Kính tặng bố, mẹ, những người đã dạy chúng con BIẾT RẰNG học cách hiểu nhau QUA HÀNH ĐỘNG CỤ THỂ là một điều đáng làm trong cuộc sống!

Lời giới thiệu

Quyển sách này không dành cho phụ nữ!

Các bạn nam giới thân mến!

Phụ nữ phức tạp và lắm lúc không thể hiểu nổi! Bạn yêu và luôn muốn làm vui lòng “nửa kia” của cuộc đời bạn, nhưng bạn không biết phải làm sao? Bạn lúng túng khi phải chia sẻ cảm xúc về một trở ngại nào đó mà nàng không thể vượt qua trong ngày?... Đó có thể là những ý nghĩ và câu hỏi gần như thường trực của rất nhiều đàn ông... trước khi đọc quyển sách này. Vâng, trên tay bạn là một công cụ có thể giải mã hầu như mọi bí ẩn nội tâm và cả những hành động, “dấu hiệu” bên ngoài của phụ nữ. Nó sẽ chỉ cho bạn cách yêu thương và thấu hiểu nàng theo đúng như cách mà nàng muốn cảm nhận từ bạn. Bạn sẽ làm nàng hạnh phúc luôn luôn và cuộc đời bạn vì thế mà “ít rối rắm” hơn. Và, tin hay không tùy bạn, nhưng Jeff quả quyết rằng: “Chuyện đó không khó như tách đôi một nguyên tử đâu!”.

Về phần mình, đại diện cho con cháu Ê-va, Shaunti chia sẻ: “Khi tôi viết *Bí Ẩn Nam Giới* để giúp phụ nữ hiểu rõ cuộc sống nội tâm của người đàn ông của mình, tôi lại nghe rằng đàn ông cũng muốn thấu hiểu vợ/ người yêu của mình, nhưng họ cảm thấy rằng điều đó là không thể. Họ bảo: ‘Cô viết cuốn sách mỏng này về đàn ông chúng tôi, nhưng nếu nói về chuyện hiểu phụ nữ thì chắc là nó phải dày như một quyển bách khoa toàn thư mới đủ. Vì rằng, phụ nữ thất thường và phức tạp lắm lắm!’”. Thế rồi chính họ lại ngạc nhiên và cảm thấy được khích lệ khi tôi cam đoan rằng phụ nữ không thất thường và cũng không phức tạp, chúng tôi rất dễ hiểu. Đàn ông chỉ muốn yêu vợ mình thật nhiều, thật đúng cách, và *Bí Ẩn Nữ Giới* sẽ giúp họ làm được chuyện đó”.

Đó chính là động lực lớn đã khuyến khích nữ tác giả bestseller Shaunti Feldhahn tiếp tục ra quyển sách có thể “sánh duyên” cùng *Bí Ẩn Nam Giới* và lại được đón nhận nồng nhiệt: *Bí Ẩn Nữ Giới*.

Đây là một công trình “liên doanh liên kết” chặt chẽ với Jeff Feldhahn, chồng bà. Với hàng trăm cuộc phỏng vấn và khảo sát, nghiên cứu mang tính khoa học cao với hàng ngàn đàn ông và phụ nữ, phần lớn đã lập gia đình, *Bí Ẩn Nữ Giới* đã hé mở rất nhiều điều thú vị không ngờ mà chúng ta có thể dễ dàng áp dụng để cải thiện và làm thăng hoa mối quan hệ yêu thương với “nửa kia” của mình.

- First New

Đôi lời dành cho các độc giả nữ

Tôi muốn gửi lời chào thân ái cùng một lưu ý hết sức quan trọng đến các bạn độc giả nữ đang tò mò muốn biết quyển sách này sẽ mách gì với các chàng trai. Khi trò chuyện với nhiều cặp vợ chồng về những vấn đề nêu trong quyển sách này lẫn quyển Bí Ẩn Nam Giới, tôi và Jeff nhận thấy cần phải lưu ý trước với bạn về phản ứng khác biệt giữa hai phái nam và nữ sau khi đọc hai quyển sách này. Bởi lẽ hai phái sẽ hiểu những khám phá mới mẻ về nhau nãy theo những cách hoàn toàn khác nhau.

Phụ nữ thường có xu hướng xử lý sự việc bằng cách nói về sự việc ấy. Bởi vậy mà sau khi đọc quyển Bí Ẩn Nam Giới, họ thường rất ngạc nhiên và quay sang hỏi chồng hoặc người yêu rằng, “Thật vậy hả anh?” rồi tiếp theo đó sẽ là một cuộc trò chuyện sôi nổi khiến họ cảm thấy gần gũi hơn với người đàn ông của đời mình.

Trong khi đó, nam giới lại có xu hướng xử lý sự việc bằng cách suy nghĩ thật thấu đáo, đồng thời không nói một lời cho đến khi đã thông hiểu về những gì mình đang suy nghĩ. Vì thế, khi đọc quyển sách này, nam giới thường lặng im. Thật ra, đơn giản là vì họ đang nghiền ngẫm thông tin và do vậy không thể nói về vấn đề này ngay lúc ấy. Chính vì thế mà họ sẽ không thể... trò chuyện sôi nổi về vấn đề đó với người mình yêu! Điểm khác biệt cốt lõi đó có thể sẽ dẫn đến sự thất vọng nếu người phụ nữ không hiểu. Họ có thể sẽ nghĩ ngay rằng “Anh ấy chẳng hiểu gì về mình cả!” hoặc “Anh ta có quan tâm gì đến mình đâu?!”.

Tuy vậy, theo kinh nghiệm của chúng tôi thì cả hai suy nghĩ đó đều không đúng. Biết là khó đấy, nhưng nếu phụ nữ chúng ta cho anh ấy thời gian xử lý tình huống thì chúng ta sẽ nhận ra rằng, dù anh ấy có nói hay không nói đi nữa về vấn đề đó thì thật ra anh ấy đang giải quyết nó.

Vì thế, sau khi anh ấy đã đọc bất kỳ phần nào của quyển sách này, hãy chú ý quan sát và rồi bạn sẽ thấy điều đó là đúng, cho dù nó có

thể sẽ diễn ra trong vài ngày hay vài tuần sau đó.

- Shaunti

Chương 1

TƯ DUY LẠI VỀ TÍNH “THẤT THƯỜNG” CỦA PHỤ NỮ

Tại sao bạn cần một tấm bản đồ mới về thế giới của phụ nữ

Cũng giống như nhiều người đàn ông khác mà tôi có quen biết, rất có thể bạn chỉ muốn lật ngay đến Chương 6 để tìm hiểu về “chuyện ấy”. Nếu bạn đang mỉm cười thì rõ ràng là tôi đã nói đúng “tím đen” của bạn. Hoặc ít ra thì bạn cũng định làm như thế, đúng không nào?

Làm thế cũng không sao, chỉ có điều là bạn có thể tự chuốc lấy thất bại mà thôi. Nếu bạn từng quen một phụ nữ, cho là hơn một ngày đi, thì bạn cũng đủ hiểu rằng chỉ khẳng khẳng làm điều mình muốn sẽ chẳng hề giúp bạn đạt được ước nguyện lâu dài.

Thành thật mà nói thì một trong những lý do khiến bạn đọc quyển sách này cũng là để đạt được một ước muốn nào đó của mình, tôi nói có đúng không? Không phải chỉ là về mặt tình dục (vâng, xin nhắc lại không phải chỉ là về tình dục) mà còn là cả một mối quan hệ hạnh phúc, hòa hợp với người bạn đời của mình, một đối tượng có vẻ khá khó tính và khó hiểu. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể thấu hiểu được nàng.

Hừmmm!!!

Dù là vì lý do gì đi nữa thì cũng xin mời bạn hãy nhìn vào những điều lý thú mà chúng tôi đã khám phá.

Chúng tôi tin bạn sẽ hoàn toàn bị thuyết phục ngay lập tức. Qua từng chương của quyển sách này, bạn sẽ hiểu hơn về người phụ nữ mà bạn rất mực yêu thương nhưng cũng bao phen khiến bạn

phải lúng túng, nổi cáu và bó tay. Và bạn cũng sẽ tìm thấy những giải pháp khả thi trong từng chương để khắc phục vấn đề. Chỉ có một điều duy nhất mà chúng tôi yêu cầu bạn ngay từ đầu trước khi đọc quyển sách này, đó là bạn cần phải sẵn sàng suy nghĩ khác đi. Tuy đây chỉ là một quyển sách mỏng nhưng nếu đọc xuyên suốt từ đầu đến cuối, chắc chắn bạn sẽ ngạc nhiên vì nhận ra bao điều mới mẻ mà trước nay bạn chưa từng hiểu về người bạn gái hoặc vợ của mình.

VÀ BẠN CŨNG SẼ TÌM THẤY NHỮNG GIẢI PHÁP KHẢ THI TRONG TỪNG CHƯƠNG ĐỂ KHẮC PHỤC VẤN ĐỀ

Đó là những gì đã xảy ra với tôi – tức Jeff Feldhahn này - một anh chàng cũng bình thường và bán tín bán nghi như bạn (đôi khi phải gọi là hoàn toàn đa nghi mới đúng!) trước tâm lý phụ nữ. Và bởi vì những người như cánh nam giới chúng ta phải sát cánh bên nhau nên mặc dù Shaunti có là đồng tác giả với tôi trong quyển sách này thì người nắm vai trò chủ chốt vẫn là tôi.

TRƯỚC TIÊN, VÌ SAO QUYỂN SÁCH NÀY LẠI RA ĐỜI?

Năm 2004, Shaunti cho ra đời quyển Bí Ẩn Nam Giới và nó nhanh chóng trở thành quyển sách bán chạy nhất. Dựa theo các kết quả khảo sát trên toàn quốc, các cuộc trưng cầu ý kiến người đọc và nghiên cứu đánh giá thì quyển sách này đã khiến hầu hết những phụ nữ đã đọc nó như được mở mắt ra trước những vấn đề mà nam giới vẫn luôn nghĩ là họ phải biết. Ví dụ như, nam giới thà được tôn trọng còn hơn được yêu mà bị đánh giá thấp. Hoặc giả như bên cạnh việc được thỏa mãn tình dục, nam giới cũng khát khao được các bà vợ khao khát.

Bản thân tôi cũng không biết chính xác tại sao, nhưng phụ nữ khắp nơi đều sốc khi hiểu về cách suy nghĩ của nam giới qua quyển sách này. Bởi với tôi, những điều được trình bày trong quyển sách đó là hết sức hiển nhiên. Nhưng thông qua hàng núi thư chia sẻ, từ các phụ nữ lẫn bạn trai và những người chồng thật là có phúc của họ, chúng tôi nhận ra rằng, thật tốt biết bao khi cả hai phái đều hiểu được những điều tưởng chừng như đơn giản nhưng lại vô cùng rối rắm, phức tạp với họ trước kia.

Tôi cũng không biết chính xác tại sao, những phụ nữ ở mọi nơi đều sốc trước cách suy nghĩ của nam giới.

Còn trong quyển sách này, bạn sẽ gặp phải cú sốc ngược lại. Giờ đây đến lượt Shaunti lặp đi lặp lại rằng:

“Không thể tin được là đàn ông các anh lại không hề biết điều đó!”.

Khi nhà xuất bản của Shaunti đề cập với chúng tôi về chuyện viết thêm quyển nữa bên cạnh cuốn Bí Ẩn Nam Giới nhằm giúp nam giới có thể hiểu được cách suy nghĩ của chị em phụ nữ, tôi nhận thấy có hai vấn đề cần quan tâm. Thứ nhất, tôi không nghĩ nam giới sẽ đọc các sách “tình cảm”, trừ phi bị buộc phải tìm hiểu để chuẩn bị bước vào cuộc sống hôn nhân. Nhưng điều quan trọng hơn là, tôi e rằng phụ nữ khó lòng được đàn ông thấu hiểu. Dù rằng so với các vấn đề khác trong cuộc sống – như thời tiết chẳng hạn – thì phụ nữ dường như rất khó đoán định, thậm chí có thể nói là thất thường nữa.

Trong một buổi trưng cầu ý kiến phụ nữ, tôi đã giải thích sự nghi ngại của mình với họ.

Jeff: Đàn ông thường cho rằng phụ nữ là những người thất thường. Chúng tôi nghĩ rằng, cũng thời một sự việc nhưng tuần trước cô ấy phản ứng khác nhưng tuần sau lại xử sự hoàn toàn khác. Thật là thất thường!

Phụ nữ: Chúng tôi không thất thường! Mà nếu chuyện có diễn ra thì đó là do các anh đã khơi lại không đúng sự việc hoặc bằng cách hoàn toàn khác.

Shaunti: Cái mà nam giới cần là một tấm bản đồ để có thể hiểu được vợ mình. Bởi lẽ phụ nữ hoàn toàn có thể hiểu được. Thế giới của phụ nữ cũng không khác gì một vùng lãnh thổ hoàn toàn có thể nắm bắt và hiểu được.

Jeff: Nghe này, nam giới cho rằng phụ nữ như một đầm lầy. Một khi đã rơi vào thì bạn chẳng thể biết được mình đang bước đi đâu và chẳng mấy chốc sẽ bị nhấn chìm. Bạn càng vùng vẫy để thoát ra thì lại càng bị lún sâu hơn. Vậy nên mọi đàn ông trên trái đất này đều biết rằng tốt hơn hết là cứ đứng im đấy và chờ người đến cứu.

Khi tôi đến, Shaunti và các phụ nữ trong buổi gặp mặt đã cam đoan với tôi - và bản thân tôi cũng tự thấy như thế - rằng thật ra nam giới cũng không cần phải sống trong đầm lầy mãi như thế. Chính phát hiện đó đã khiến chúng tôi quyết định đặt thêm một tựa đề phụ cho quyển sách này là Cẩm nang tìm hiểu thế giới nội tâm của phụ nữ (A Straightforward Guide to the Inner Lives of Women).

Nam giới cho rằng phụ nữ như một đầm lầy. Một khi đã rơi vào thì

bạn chẳng thể biết được mình đang bước đi đâu và chẳng mấy chốc sẽ bo nhẩn chìm.

7 KHÁM PHÁ MỚI

Chìa khóa chính trong việc “san lấp đầm lầy” ở nàng là bạn phải hiểu rằng những điều cơ bản mà bạn vẫn thường phỏng đoán về nàng hoặc là quá đơn giản, hoặc hoàn toàn sai lệch. Ở đây, tôi nói đơn giản có nghĩa là nam giới chúng ta thường chỉ hiểu được một phần về người yêu hoặc người bạn đời của mình, và đôi khi chúng ta hiểu về họ rất nông cạn. Và càng tệ hơn là, phần lớn nam giới chúng ta không biết cách vận dụng sự hiểu biết ít ỏi đó trong mối quan hệ hàng ngày với phụ nữ.

Chẳng hạn, hầu hết đàn ông đều biết là phụ nữ muốn được an toàn, được che chở. Đúng, nhưng cụ thể điều đó nghĩa là gì? Phải chăng nghĩa là hàng tháng bạn đều đặn chu cấp cho nàng? Hay bạn phải mua cho nàng một căn nhà to hơn? Và, dành cho nàng một khoản tiền đủ sống an nhàn khi về già? Trên thực tế, thật là sốc khi được biết tuy rất cần sự an toàn về mặt tài chính nhưng điều quan trọng hơn đối với phụ nữ chính là cảm giác an toàn về mặt tình cảm, nghĩa là họ phải cảm thấy tự tin vì biết rằng bạn luôn ở bên nàng cho dù cuộc sống có thế nào. Và, tin hay không tùy bạn, việc đảm bảo cho nàng một đời sống tình cảm an toàn, vững chắc hóa ra lại dễ hơn rất nhiều so với việc bạn cứ phải đầu tắt mặt tối hòng mang lại cho nàng cuộc sống vật chất đầy đủ, thoải mái.

Bí Ẩn Nữ Giới sẽ giúp bạn thấu hiểu những điều thật sự có ý nghĩa đối với người phụ nữ mà bạn yêu thương, thay vì chỉ hiểu “lơ mơ” về họ trong cuộc sống hàng ngày. Tôi tin rằng nếu bạn thực hành những gì đã đọc được từ quyển sách này, chắc chắn bạn và cả người phụ nữ của bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên trước những kết quả vô cùng khác biệt!

Bí Ẩn Nữ Giới sẽ giúp bạn thấu hiểu những điều thật sự có ý nghĩa đối với người phụ nữ mà bạn yêu thương, thay vì chỉ hiểu “lơ mơ” về họ trong cuộc sống hàng ngày.

Quyển sách này được chia thành sáu khám phá chính, được trình bày trong các trang sau. Sẽ có một số khám phá khiến bạn phải ngạc nhiên, một số thì thoát nhìn không có gì là mới mẻ. Thế nhưng đó lại chính là bản chất của “đầm lầy”, nghĩa là những gì bạn trông thấy trên bề mặt thật ra hiếm khi là đúng.

Những hiểu biết “bề mặt”

Ý nghĩa thực sự

- “Phụ nữ cần
cảm giác được
yêu thương.

→ - Ngay cả khi cuộc sống
vợ chồng của các bạn
đang thăng hoa, nàng
vẫn luôn có cảm giác
lo lắng về tình yêu của
bạn. Và bất cứ khi nào
nỗi lo lắng đó trở dậy thì
cô ấy có thể phản ứng
khiến bạn phải bối rối và
mất tinh thần, cho đến
khi nào nàng cảm thấy
vững tin trở lại.

- Phụ nữ thường
đa cảm.

→ - Phụ nữ luôn đối diện
với vô vàn cảm xúc và
suy nghĩ từ quá khứ đến
hiện tại và tất cả những
điều đó không dễ gì bị
gạt bỏ.

- Phụ nữ muốn có
sự an toàn, nói cụ thể
hơn là sự an toàn về
mặt tài chính.

→ - Phụ nữ cần sự an toàn
về mặt tình cảm và cảm
giác gần gũi với bạn đến
mức nàng sẵn sàng chịu
đựng mọi khó khăn về
vật chất.

- Nàng không muốn bạn giải quyết vấn đề. Nàng chỉ cần bạn lắng nghe.

→ - Khi chia sẻ một vấn đề tình cảm, điều quan trọng hơn đối với nàng là được lắng nghe và chia sẻ chứ không phải là khó khăn mà nàng đang đối diện.

- Nàng không ham muốn tình dục lắm. Nàng không khao khát tới.

→ - Về mặt thể chất, phụ nữ thường ít khao khát tình dục hơn nam giới. Nhưng điều đó thường chẳng liên quan gì đến sức hấp dẫn của bạn.

- Nàng muốn mình trông thật quyến rũ.

→ - Bên trong người vợ thông minh, bình thân của bạn luôn tồn tại một cô gái bé bỏng muốn bạn phải thừa nhận vẻ đẹp của nàng và rằng trong mắt bạn chỉ có nàng mà thôi.

NHỜ ĐÂU CHÚNG TÔI ĐÃ PHÁT HIỆN RA ĐIỀU NÀY?

Suốt gần một năm trời, Shaunti và tôi đã cùng nhau xác định những đặc điểm trên tám “bản đồ tâm lý” mà hầu như mọi người phụ nữ đều biết trong khi phần lớn nam giới lại mù tịt. Bên cạnh việc phỏng vấn trực tiếp hàng trăm nam giới, chúng tôi còn thu thập vô số thông tin tại những sự kiện dành cho phụ nữ mà Shaunti đã tổ chức để ra mắt quyển Bí Ẩn Nam Giới. Tôi đã nói chuyện với các bà nội trợ, các chị tiểu thương, các cô thư ký tại nhiều buổi thăm dò ý kiến, trên các chuyến bay công tác đó đây và ngay tại bàn giao lưu của Shaunti cùng các độc giả nữ gần xa. Tôi cũng đã chọn lọc ý kiến từ hàng trăm thư điện tử và các diễn đàn trên trang web www.4-womenonly.com của Shaunti. Trong tất cả

những buổi gặp gỡ đó, tôi chẳng khác gì một kỵ binh được trang bị kỹ càng và cú thể mà bắt tay vào việc ghi chép.

Trong tất cả những buổi gặp gỡ đó, tôi chẳng khác gì một kỵ binh được trang bị kỹ càng và cú thể mà bắt tay vào việc ghi chép.

Sau đó, chúng tôi đã tiến hành một cuộc khảo sát khoa học trên toàn nước Mỹ. Lần này, chúng tôi cũng nhờ đến sự cộng tác của chuyên gia thiết kế khảo sát là Chuck Cowan, nguyên Trưởng ban thiết kế điều tra dân số của Cục Điều tra Dân số Hoa Kỳ và công ty khảo sát chuyên nghiệp Decision Analyst. Họ đã giúp chúng tôi thiết kế và thực hiện một cuộc khảo sát cơ bản và tiêu biểu trên bốn trăm phụ nữ sống trên khắp nước Mỹ. Và, cùng với vô số cuộc phỏng vấn, nghiên cứu, khảo sát, sự kiện và các ý kiến, kết quả là chúng tôi đã có hơn ba ngàn phụ nữ tham gia đóng góp cho sự ra đời của quyển sách này.

CHÌA KHÓA CỦA TẤM BẢN ĐỒ

Trước khi tìm hiểu về những điều mà chúng tôi đã khám phá, mong bạn lưu ý một vài điểm sau đây khi đọc “bản đồ tâm lý” của phụ nữ.

• **Đây không phải là một quyển sách toàn diện về hôn nhân.** Trên thị trường hiện nay đã có vô số sách viết về đề tài hôn nhân. Vì thế, chúng tôi không bàn đến những đề tài đã được khai thác quá nhiều từ trước tới nay mà các quý ông đã biết, đồng thời chúng tôi cũng xin nhường các cuộc trò chuyện đầy tính thần học nặng nề ấy cho một số tác giả khác. Ngoài ra, tuy đối tượng chính mà chúng tôi hướng đến trong quyển sách này là các đấng mày râu đã có gia đình, song bất kỳ ai cũng có thể tận dụng những khám phá mới mẻ này cho các mối quan hệ nam nữ trong cuộc sống. Có nghĩa là, nếu mối quan hệ của bạn đang trên bờ vực sóng gió thì ít ra quyển sách nhỏ này cũng có thể giúp bạn nhận ra một số điều quan trọng. Tuy nhiên, tốt hơn hết là bạn hãy tìm đến các chuyên viên tư vấn về hôn nhân gia đình để được hỗ trợ kịp thời.

• **Quyển sách này được viết riêng cho nam giới.** Nếu như quyển Bí Ẩn Nam Giới được viết riêng cho phái yếu thì quyển sách này lại được dành riêng cho phái mạnh. Và, vợ/ người yêu của bạn sẽ là người hưởng lợi ích nhiều nhất nếu bạn đọc quyển sách này. Có thể trong cuộc sống vợ chồng, đôi khi cũng có nhiều sự cố xảy ra do cô ấy không hiểu được tâm lý đàn ông của bạn. Và Bí Ẩn Nam Giới đã đề cập đến những vấn đề đó trong khi quyển sách này lại chỉ nhằm đến thế giới nội tâm của phụ nữ và những gì nam giới

nên làm cho người yêu, người bạn đời của mình.

• **Nguyên tắc nào cũng có ngoại lệ.** Mong bạn hiểu rằng khi tôi nói “hầu hết phụ nữ” thì không có nghĩa là “tất cả phụ nữ”. Ở đây, chúng tôi tổng quát hóa nhận định dựa trên các nghiên cứu chọn mẫu ngẫu nhiên lớn nhất có thể được. Vì vậy, ngoại lệ là điều không thể tránh khỏi.

• **Những khám phá của chúng tôi có thể không chính xác hoàn toàn, nhưng chúng xuất phát từ các kết quả khảo sát thực tế.** Là một nhà báo chuyên đảm trách mục “Dành cho phụ nữ”, thỉnh thoảng Shaunti nhận được email từ các chị em phàn nàn việc cô ấy đang khái quát hóa về tâm lý phụ nữ, vốn là điều mà chúng tôi cũng đang muốn thực hiện qua quyển sách này.

Cộng thêm một thực tế rằng tôi là đàn ông mà lại dám nghĩ đến chuyện này, chúng tôi e quyển sách này sẽ gây nhiều tranh cãi. Và chúng tôi cũng chẳng biết phải làm thế nào, chỉ bằng quyết định cứ tưởng thuật lại cùng bạn những gì đã tìm hiểu được. (Đối với các độc giả nữ, sự thật là chúng tôi không hề có ý công kích bạn mà chỉ muốn được trò chuyện thẳng thắn, chân thành với cánh mày râu từ góc độ của một người đàn ông về bạn. Tất cả chỉ nhằm một mục đích duy nhất: làm cho người đàn ông mà bạn yêu thương hiểu và yêu bạn hơn. Ngay cả khi chúng ta phải chế giễu mối bận tâm rất đàn ông của họ là “chuyện ấy”!).

Chúng tôi cũng chẳng biết phải làm thế nào, chỉ bằng quyết định cứ tưởng thuật lại cùng bạn những gì đã tìm hiểu được.

VIỆC KẾ TIẾP CẦN LÀM NGAY

Trong các trang tiếp theo đây, chúng tôi thiết nghĩ sẽ có rất nhiều điều thú vị khiến bạn muốn thực hành ngay. Hầu hết chúng đơn giản đến không ngờ, nhưng cũng đòi hỏi bạn phải cố gắng không ít để có thể làm được, ít ra là trong giai đoạn đầu.

Hãy cho bạn thời gian để điều chỉnh các giả định và phản ứng vốn mang lại kết quả ngược trong mối quan hệ với nàng mà bạn tưởng là đúng trong nhiều năm qua. Hãy khiêm tốn, sẵn sàng thực hành những điều vừa khám phá với niềm tin sâu sắc rằng bạn sẽ làm được điều đó.

Bởi chính tôi đã nghiệm ra rằng điều đó hoàn toàn khả thi. Sau vài tháng ghi chép tỉ mỉ, một tối nọ tôi cùng Shaunti đi xem phim. Giữa bộ phim, tôi nói rằng mình không thích cách mà một nhân vật nữ trong phim đối xử với mọi người. Shaunti ngồi thẳng

người, cười và nói rằng: “Anh suy nghĩ cứ như phụ nữ ấy!”.

Shaunti nói thế là có ý khen ngợi tôi, nhưng ở cái thị trấn Midwest nhỏ bé nơi tôi đã lớn lên thì bị nói như thế chẳng khác nào bị chê là yếu đuối. Nhưng rồi tôi bỗng nghĩ, có lẽ tôi đã hiểu được một vài điều nào đó về thế giới nội tâm của phụ nữ nhờ việc cặm cụi ghi chép hàng tháng ròng trước đó.

Và, tôi mong rằng bạn cũng sẽ đọc cẩn thận từng chương của quyển sách này.

Chương 2

HÔN NHÂN KHÔNG PHẢI LÀ “KẾT THÚC”

Vì sao “Em yêu anh...” luôn có nghĩa là “Còn anh có yêu em không?” và bạn phải trả lời như thế nào đây?

Ngay cả khi cuộc sống vợ chồng của các bạn đang thăng hoa, nàng vẫn luôn có cảm giác lo lắng về tình yêu của bạn. Và bất cứ khi nào nỗi lo lắng đó trở dậy thì cô ấy có thể phản ứng khiến bạn phải bối rối và mất tinh thần, cho đến khi nào nàng cảm thấy vững tin trở lại.

Hãy nghĩ lại những điều từng khiến bạn phải trăn trở trong cuộc sống. Nào là chiếc xe đầu tiên, công việc đầu tiên, căn nhà đầu tiên của bạn. Rõ ràng, đó là những gì bạn từng khao khát, bạn đã làm việc cật lực để đạt được chúng và trở về nhà mỗi ngày với tâm trạng nhẹ nhõm vì đã hoàn thành sứ mệnh.

Thế nhưng, chinh phục được người phụ nữ của bạn lại là việc hoàn toàn khác và không gì có thể so sánh được. Bạn phải vận dụng tất cả sự sáng tạo và nguồn lực bản thân để rước nàng “về dinh”. Ngày cưới là ngày bạn hoan hỉ báo tin với cả thế giới này về tình yêu của mình dành cho nàng. Và tôi dám cá rằng, rất có thể đối với bạn hôn nhân gần như chẳng khác gì một hợp đồng đã ký, một công trình đã được nghiệm thu.

Có đúng thế không? Thật ra, mọi chuyện lại không phải như vậy. Hình như chỉ có bạn là người cảm thấy như thế, vì người vợ yêu của bạn vẫn nghĩ rằng điều đó không có nghĩa là cô ấy sẽ được bạn yêu thương suốt đời, dù đã đặt bút ký vào giấy kết hôn. Và đó là một điều mà nam giới khó lòng mà hiểu được vì sao. Đúng, nàng vẫn biết là bạn yêu nàng nhưng đôi lúc, nàng cần cảm thấy vững tin và an tâm về tình yêu mà bạn dành cho nàng.

SỰ THẬT CỦA CÂU NÓI “EM YÊU ANH”

Chẳng có gì ngạc nhiên khi phụ nữ cần cảm thấy được yêu thương. Tận sâu trong lòng họ luôn chôn giấu một sự thật đáng kinh ngạc, đó là ngay cả khi đang sống trong hạnh phúc, họ vẫn cảm thấy một nỗi bất an âm ỉ và luôn tự hỏi liệu người đàn ông của mình có thật sự yêu mình không, cũng như tình cảm của họ có thật sự ổn thỏa hay không. Cảm giác yếu đuối, dễ vỡ đó ẩn dưới bề mặt những suy nghĩ thường nhật và có dịp là lập tức trỗi dậy, khiến họ cảm thấy căng thẳng đến khi nào được giải tỏa mới thôi. (Nếu để ý, bạn có thể nhìn thấy những “dấu hiệu căng thẳng” đó khi nàng “nổi cơn tam bành”!).

Tận sâu trong lòng họ luôn chôn giấu một sự thật đáng kinh ngạc, đó là ngay cả khi đang sống trong hạnh phúc, họ vẫn cảm thấy một nỗi bất an âm ỉ và luôn tự hỏi liệu người đàn ông của mình có thật sự yêu mình không.

Trong thực tế, rồi bạn cũng sẽ nhận thấy như tôi, phần lớn những bức bối, cáu tiết mà nàng gây ra cho bạn chính là *những dấu hiệu cho thấy nàng đang cảm thấy bất an về tình yêu của bạn hoặc về mối quan hệ của hai người.*

Ví dụ như, có bao giờ bạn tự hỏi vì sao nàng:

- hỏi bạn: “Anh có yêu em không?”, mặc dù chẳng có cơ sở nào cho thấy bạn đã thay lòng đổi dạ. (Thậm chí sáng nay trước khi đi làm bạn vừa nhắc lại điều đó với nàng kia mà!).
- xem sự im lặng và những khoảnh khắc riêng tư của bạn là một dấu hiệu cho thấy bạn đang giận và cố tìm cách né tránh nàng.
- cứ muốn nói, nói và nói mãi về mối quan hệ của hai người, đặc biệt là vào những thời điểm bạn ít muốn nghe nhất.
- bỗng dưng hay chỉ trích hoặc tự đề cao một cách vô cớ.
- bỗng dưng trở nên gắt gỏng hoặc “đa cảm thái quá” và tỏ vẻ lạnh nhạt với bạn, nhưng đồng thời lại giận dữ hoặc không vui khi bạn để nàng một mình.

Cũng giống như bạn, trước những hành vi khó hiểu đó tôi thường rất lúng túng và thất vọng. Rõ ràng, cánh đàn ông chúng ta chẳng thể nào hiểu được nàng muốn gì cũng như không tài nào làm cho nàng vui lòng những lúc như vậy.

Thế nhưng, các nghiên cứu để viết ra quyển sách này đã khiến tôi tin rằng thật ra, từng cử chỉ nhỏ của nàng đều có nguyên nhân của nó và phần lớn những rắc rối đó đều có thể giải quyết được. Một khi đã nắm được nguồn cơn, bạn sẽ nhận ra rằng những “cơn tam bành” đó chính là “dấu hiệu báo động” cho thấy nàng đang cảm thấy bất ổn và không biết liệu bạn có thật lòng yêu nàng hay không.

Tôi biết bạn sẽ ngạc nhiên và khó chấp nhận rằng người vợ yêu quý của mình lại có lúc không tin rằng bạn thật lòng yêu cô ấy. Nhưng thực tế đã cho thấy, câu trả lời “Anh Yêu Em” thật ra chẳng hề khiến nàng lúc nào cũng cảm thấy ấm áp và yên lòng về tình cảm của bạn mãi. Đối với phụ nữ, câu trả lời đó của bạn chẳng hề xóa bỏ được cảm giác bất an luôn tồn tại âm ỉ trong lòng họ, dấu họ đang tận hưởng một cuộc hôn nhân hạnh phúc nhất. Và bất cứ khi nào có dịp, cảm giác bất an đó lại trở dậy và bật ra thành những câu hỏi đại loại như, “Anh có yêu em không?” hoặc “Anh có thực sự yêu em không?” hoặc “Chúng mình vẫn đang sống hạnh phúc phải không anh?”.

Đọc đến đây, rất có thể bạn đang tự nói rằng:

“Không, vợ tôi không hề như thế! Cô ấy biết là tôi yêu cô ấy mà!”. Phải, cô ấy hoàn toàn biết như thế. Nhưng điều chúng ta đang nói đến ở đây không phải là những suy nghĩ logic mà là những cảm xúc sẽ trở dậy ở phụ nữ khi họ bị tác động bởi một lý do khách quan nào đó. Thậm chí những người vợ tự tin, vững vàng còn cảm thấy dễ bị ám ảnh bởi câu hỏi “Anh ấy có thật sự yêu mình không?” nhiều hơn cả những người phụ nữ bình thường khác.

Đó là điều nam giới chúng ta cần hết sức lưu ý.

Qua vô số đóng góp của phụ nữ, giờ đây tôi tin rằng nếu giải tỏa được cảm giác bất an này ở phụ nữ thì nam giới chúng ta sẽ có được một cuộc sống vui tươi, hòa hợp và thấu hiểu nhau hơn rất nhiều với người yêu, người bạn đời của mình.

Sau đây, mời bạn hãy cùng tôi tìm hiểu cặn kẽ hơn về điều bí ẩn này.

BA SỰ THẬT ĐÁNG NGẠC NHIÊN

(hay nói cách khác, hôn nhân không phải là “dấu chấm hết”, theo suy nghĩ của nàng)

Trong vai trò là người ghi chép tại các cuộc khảo sát và thăm dò ý

kiến, tôi đã đi từ ngạc nhiên này sang ngạc nhiên khác khi tìm hiểu về nỗi bất an trong cuộc sống hôn nhân của người phụ nữ.

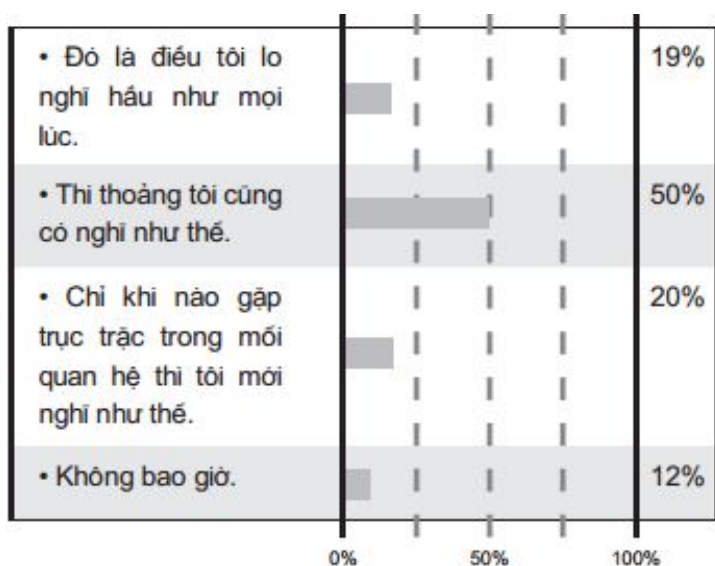
ĐIỀU NGẠC NHIÊN THỨ NHẤT: NÀNG THƯỜNG XUYỀN CÓ CẢM GIÁC LO LẮNG!

Trong khi hầu hết nam giới cứ yêu và sống mà không hề lo nghĩ đến tình trạng của mối quan hệ của họ thì đối với phụ nữ, đó là điều họ không thể không nghĩ đến.

Có đến 7/10 phụ nữ cho biết chuyện tình cảm và những gì chàng nghĩ về mình luôn ám ảnh họ, đôi khi là triền miên, bất tận. Có không quá 20% phụ nữ nghĩ đến vấn đề này chỉ khi mối quan hệ của họ có vấn đề.

Tuy nhiên, có 12% phụ nữ không bao giờ lo nghĩ đến điều này.

Khi nào bạn nghĩ đến mối quan hệ của mình với anh ấy, chẳng hạn bạn cho rằng nó đang tốt đẹp, hoặc anh ấy đang nghĩ gì về bạn? (Chọn một trong các câu trả lời dưới đây).



(Lưu ý: Do làm tròn số nên tổng phần trăm có thể lớn hơn 100%.)

Tôi cũng đoán là đọc đến đây, hầu hết cánh đàn ông chúng ta sẽ hiểu việc “thi thoảng” mới nghĩ đến mối quan hệ của phụ nữ thường rơi vào các sự kiện như sinh nhật, kỷ niệm ngày cưới hoặc khi mọi việc lâm vào tình trạng rối rắm, nghiêm trọng lắm. Thế

nhưng khi được hỏi thế nào là “thi thoảng” thì các chị đã cho biết, với họ có nghĩa là vài ba lần trong tuần hoặc bất kỳ khi nào những ý nghĩ đó bị khơi dậy. (Chẳng thế mà nhiều lúc bạn không tài nào hiểu được vì sao bạn và nàng cứ cãi nhau suốt về những chuyện vặt vãnh!).

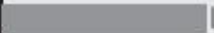
Chúng tôi đã thử kiểm tra lại bằng cách đặt vấn đề bằng một câu hỏi khác đi. Kết quả thậm chí còn quyết liệt hơn. Bốn trên năm phụ nữ thừa nhận thi thoảng họ cũng cảm thấy bất an về tình cảm của chồng hoặc người yêu dành cho mình lẫn tình trạng của mối quan hệ chung. Ở những phụ nữ dưới 45 tuổi, con số này lên đến 91% và ở những người có con đang học trung cấp hoặc thấp hơn thì hầu như đây là một tình trạng chung. Tôi nhận ra rằng đàn ông chúng ta cũng có thể dễ dàng thấu hiểu nỗi lo lắng này của phụ nữ nếu so sánh nó với một trong các nỗi lo của cánh mày râu. Theo như một phụ nữ đã cho biết thì, “Nếu nam giới lúc nào cũng nghĩ đến trách nhiệm chu cấp và những thành tích phải đạt được thì phụ nữ chúng tôi cũng thế, nhưng với chúng tôi đó là nỗi lo về mối quan hệ giữa hai người. Và chỉ cần một trục trặc nhỏ nào đó trong mối quan hệ là mọi thứ còn lại có thể bị rối tung lên ngay”.

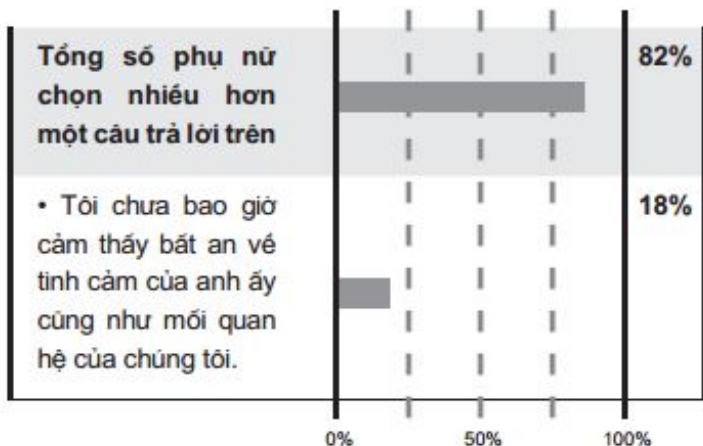
ĐIỀU NGẠC NHIÊN THỨ HAI: NHỮNG CẢM GIÁC ẤY RẤT BỨC BỐI!

Hầu hết phụ nữ lúc nào cũng quan tâm đến người đàn ông của mình và bất cứ lúc nào nỗi lo về mối quan hệ trong họ có dịp trỗi dậy thì nó lại khiến họ bức bối, thậm chí đôi khi còn làm cho họ suy sụp. Có thể nói là rất khó, thậm chí là không thể, khiến họ gạt được mối lo lắng mông lung đó ra khỏi đầu óc. Theo lời của một số phụ nữ thì, “Một khi đang cảm thấy bất ổn thì cả thế giới này đều xáo trộn cả lên, trừ khi tôi giải tỏa được rồi rảnh đó!”.

Trong cuộc khảo sát, ba trên bốn phụ nữ thừa nhận câu hỏi “Anh có yêu em không?” luôn khiến họ phải bận tâm, tự ti, đau khổ hoặc bị tác động thấy rõ qua những biểu hiện “hữu hình” khác. Chúng ta hãy xem dữ liệu dưới đây:

Khi cảm thấy bất an về tình cảm của anh ấy dành cho mình hoặc về mối quan hệ của hai người, bạn cảm thấy thế nào? (Hãy chọn tất cả những câu trả lời bạn cho là đúng với bạn).

• Tôi cần được trấn an.		44%
• Tôi có thể bận tâm đôi chút cho đến khi nào được trấn an.		20%
• Tôi trở nên xa lánh trong tình cảm		32%
• Tôi đau khổ.		28%
• Cả cuộc sống của tôi bị ảnh hưởng.		34%
Tổng số phụ nữ chọn nhiều hơn một câu trả lời trên		74%
• Tôi càng tin rằng mình không đáng yêu hoặc không xứng đáng với tình yêu của anh ấy.		10%
• Tôi có cảm giác mình không có giá trị trong mắt anh ấy.		26%
• Chẳng điều gì có thể giúp ích được; tôi chỉ cần thời gian để tự giải quyết một mình thôi.		9%



** Do đối tượng khảo sát có thể chọn nhiều hơn một câu trả lời nên tổng kết quả sẽ thấp hơn 100%.*

Cả bạn và tôi đều luôn nghĩ rằng phụ nữ không nên lo lắng như thế. Nam giới chúng ta trung thành, mỗi ngày chúng ta đi làm, chúng ta luôn yêu họ...và bây giờ chúng ta vẫn ở bên cạnh họ. Nhưng khổ nỗi, chúng ta nghĩ như thế nhưng không có nghĩa là nàng cũng nghĩ như vậy. Điều này đã dẫn đến ngạc nhiên thứ ba của tôi:

ĐIỀU NGẠC NHIÊN THỨ BA: CẢM XÚC CỦA NÀNG LUÔN ĐI NGƯỢC LÓGIC SUY NGHĨ CỦA NAM GIỚI

Theo Shaunti, “Việc phụ nữ phải suy nghĩ một cách logic, rằng nàng luôn được chồng yêu thương chẳng có liên quan gì ở đây cả. Bối đơn giản là nếu họ không cảm thấy đang được yêu thì điều đó có nghĩa là họ không được yêu thương thật sự”.

Một phụ nữ được khảo sát cho biết như sau:

“Tôi ước gì anh ấy nhận ra rằng, trong khi anh ấy xử lý mọi việc trên cơ sở tư duy logic thì tôi lại xử lý mọi việc trên cơ sở cảm xúc. Anh ấy bảo tôi thừa biết anh ấy vẫn yêu tôi và bấy nhiêu là đủ. Nhưng thực tế là, tôi không hề cảm thấy mình được yêu thương!”

Để giúp bạn có thể hiểu vấn đề này rõ hơn, tôi xin đưa ra một hình ảnh so sánh như thế này. Nếu như ở nam giới, ngay cả một anh chàng đang có sự nghiệp vững chắc và năng lực vượt trội vẫn luôn cảm thấy canh cánh một nỗi lo ngày nào đó anh ta sẽ gặp sai lầm hoặc bị thất nghiệp thì ở phái nữ, ngay cả một người đang

sống trong hạnh phúc tràn đầy vẫn cứ thấp thỏm nghĩ rằng cuộc đời luôn chực chờ cướp đi người đàn ông của họ.

Một phụ nữ khác nói rằng: “Tôi không nghĩ rằng mình sẽ được hưởng tình yêu của anh ấy mãi mãi”.

Ngay cả một người đang sống trong hạnh phúc tràn đầy vẫn cứ thấp thỏm nghĩ rằng cuộc đời luôn chực chờ cướp đi người đàn ông của họ.

NHỮNG “NGÒI NỔ” VÔ HÌNH

Thế thì, điều gì đã “châm ngòi” cho các mối bất an này bùng nổ? Những yếu tố nào trong đời sống tình cảm lạnh nhạt hàng ngày lại khiến cho nàng phải tự hỏi:

“Anh ấy có yêu mình không nhỉ?” (bên cạnh những yếu tố hiển nhiên như phản bội hoặc bạo hành). Sau đây là một số “ngòi nổ” tham khảo:

- **Mâu thuẫn:** Đó là bất cứ điều gì khiến cho nàng cảm thấy bất ổn, rằng hai bạn đang xử sự bất thường, hoặc bạn tỏ ra không vui với nàng. Một phụ nữ cho biết: “Chỉ cần anh ấy tỏ ra không vui với tôi là tôi bắt đầu cảm thấy buồn. Điều này nói ra nghe thật chán tai và tuy tôi là người khá độc lập nhưng quả thật, tôi vẫn bị ảnh hưởng”.

- **Thái độ né tránh:** Quả thật, đây chính là điều nam giới chúng ta vẫn thường làm khi xảy ra mâu thuẫn.

Những lúc như thế, cánh đàn ông chúng ta thường có xu hướng co cụm, xa cách để né tránh những cảm xúc không mong muốn vì chưa thể diễn đạt rõ ràng những gì mình đang cảm nhận hoặc để tránh phải nói ra những điều có thể gây tổn thương cho nàng! Một số phụ nữ nghe thế bèn hỏi rằng: “Ngộ nhỡ anh ấy không bao giờ ra khỏi “cái hang” đó thì sao?”.

- **“Im như thóc”:** Dù chẳng có gì là bất thường, nhưng do luôn được trang bị bởi các “ăng-ten” chuyên dò tìm những mâu thuẫn “vô hình”, phụ nữ rất dễ đi đến nhiều kết luận “rất phong phú” trước thái độ co cụm hoặc lặng lẽ hơn bình thường ở nam giới. Theo lời của một phụ nữ thì, “Nếu anh ấy im lặng thì đó là tại tôi”. Khi xảy ra những tình huống như vậy, bạn nên nhìn sự việc bằng con mắt bình thường và thay vì cảm thấy bị công kích (chẳng hạn như “Tại sao cô ấy cứ luôn suy diễn rồi tự kết luận sai lệch như vậy?”), hãy tận dụng cơ hội đó để trấn an nàng về tình cảm của mình.

- “Tài khoản tình cảm” của nàng bị khánh kiệt, có thể do nàng bị kiệt sức vì công việc hoặc bận trẻ khiến nàng phải gắng sức quá nhiều. Hoặc cũng có thể điều này chẳng hề liên quan gì đến bạn cả, nhưng nàng sẽ rất dễ bị “châm ngòi” khi bị kiệt quệ về mặt tình cảm.

- Bạn cứ đi suốt: Ngay cả khi bạn bị buộc phải vắng nhà vì công việc thì nàng vẫn xem đó là dấu hiệu của sự bất an và cảm thấy lo lắng với ý nghĩ rằng bạn không còn yêu nàng nữa.

- Các vấn đề tồn đọng trong mối quan hệ: Đây là một trong những nguyên nhân bị nam giới quên nhiều nhất. Một khi còn có vấn đề nào tồn đọng cần giải quyết thì người phụ nữ vẫn muốn nói chuyện để giải quyết. Và nếu chúng ta cứ tránh né thì chỉ càng khiến họ cảm thấy bất ổn và do vậy, lại càng muốn nói về vấn đề đó khiến mọi chuyện càng thêm tệ hại.

Một khi đã nhận thấy các “ngòi nổ” và các dấu hiệu báo động đỏ cho thấy nàng đang cảm thấy bất ổn và lo lắng về mối quan hệ của hai người, chúng ta có thể thực hiện những bước đơn giản đến không ngờ sau đây để giúp nàng giải quyết vấn đề thay vì “đổ thêm dầu vào lửa”.

KẾ SÁCH THỰC TIỄN GIÚP NÀNG “BẬT ĐÈN XANH” TRỞ LẠI

Có lẽ đến đây bạn đã hiểu rằng từ tận đáy lòng, phụ nữ lúc nào cũng canh cánh một nỗi lo âu về sự bất an của mối quan hệ, về tình yêu của bạn dành cho họ ngay cả khi bạn và tôi đều không hề có ý định hay phạm phải sai lầm nào làm họ bị tổn thương (mặc dù quả thật đôi lúc chúng ta cũng có như thế thật!). Nhưng dù thế nào đi nữa thì chúng ta cũng có thể giúp nàng “bật đèn xanh” trở lại.

Có lẽ trách nhiệm và cũng là cơ hội cho người chồng trong tình huống này chính là điều mà Paul (Phao-lô), vị tông đồ của Chúa Giêsu đã viết trong thư gửi Hội thánh tại Ephesus: “Hỡi những người chồng, hãy biết yêu thương vợ mình...”. Tôi không hề nghe thấy những lời như “Hôn nhân là sự kết thúc” hay “Một khi đã lấy được vợ là con đã hoàn thành trách nhiệm...” qua bức thư mục vụ của Paul mà ngược lại, chỉ thấy những từ như “hãy yêu thương, tiếp tục yêu thương, tiếp tục thể hiện tình yêu của mình, tiếp tục chinh phục trái tim người vợ bằng chính tình yêu của mình...”

“Tôi không hề nghe thấy những lời như: ‘Một khi đã lấy được vợ là con đã hoàn thành trách nhiệm...’”

Vậy thì cả bạn và tôi, những người đàn ông, phải làm gì khi vợ mình luôn canh cánh nỗi lo âu này? Dựa trên các kết quả nghiên cứu, tôi nhận ra hai giải pháp chính sau đây:

1. Mỗi khi nàng lo lắng, hãy trấn an nàng. Và,

2. Không ngừng chinh phục nàng.

Thật may mắn là, cả hai giải pháp trên đều khả thi đối với bạn và tôi.

GIẢI PHÁP 1: THƯỜNG XUYÊN TRẤN AN NÀNG

Một khi nỗi lo âu của nàng đã bị khuấy động và nàng bắt đầu hỏi bạn rằng, “Anh có còn yêu em không?” thì giải pháp đơn giản nhất là hãy trấn an nàng. Hãy trả lời với nàng rằng có. Sau đây là năm cách thực hiện điều đó.

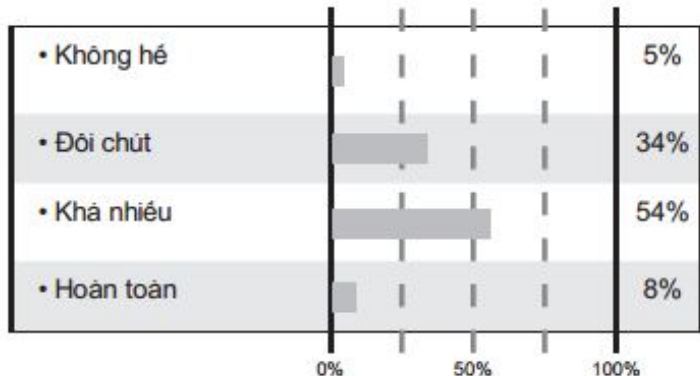
1. Khi xảy ra mâu thuẫn, hãy làm nàng vững tâm về tình yêu của bạn.

Ngay giữa lúc đang mâu thuẫn ư? Ngay lúc đang không hiểu nhau, đang cư xử tệ với nhau nhất ư? Đúng vậy! Hãy làm điều đó ngay giữa lúc căng thẳng nhất, hãy khẳng định tình yêu của bạn với nàng là thật và không hề thay đổi, mặc cho bạn đang giận và nàng có thể đang cư xử không hay.

Đó là “phép màu” mà hầu hết phụ nữ đều cho biết sẽ làm thay đổi hoàn toàn tình thế. Họ cho biết, chỉ cần nam giới nói rằng “Anh đang rất giận và cần được một mình, nhưng mối quan hệ giữa chúng ta vẫn tốt đẹp” là mọi chuyện sẽ ổn thỏa ngay. 95% phụ nữ tham gia khảo sát cho biết chỉ một bước đơn giản này thôi cũng giúp giải tỏa và tháo gỡ được những rối rắm trong tình cảm của họ.

Câu hỏi: Khi xảy ra mâu thuẫn tình cảm, nếu người yêu/chồng của bạn chủ động trấn an bạn, cho bạn thấy tình yêu của anh ấy dành cho bạn vẫn không hề thay đổi thì liệu điều đó sẽ giúp bạn cảm thấy được giải tỏa đến như thế nào? (Chọn một trong các câu trả lời sau).

Trả lời:



** Do làm tròn số nên tổng phần trăm có thể lớn hơn con số 100%.*

Đó là “phép màu” mà hầu hết phụ nữ đều cho biết sẽ làm thay đổi hoàn toàn tình thế.

Khi xảy ra mâu thuẫn, phụ nữ rất dễ tủi thân và cảm thấy không được yêu thương (thậm chí là không đáng yêu) nên rất cần được bạn khẳng định lại một cách thẳng thắn, chân thành tình yêu của bạn dành cho cô ấy và rằng bạn sẽ luôn ở bên cô ấy.

Vâng, tôi hoàn toàn đồng ý với bạn rằng điều đó không hề dễ dàng, nhất là khi so sánh tình huống đó với cảnh bạn nói lời yêu nàng ngày nào trước ngọn nến lung linh ở một góc bàn ấm cúng trong nhà hàng chẳng hạn. Nhưng giờ đây, đang trong cơn nóng giận, thậm chí có người còn ầm ầm lái xe ra khỏi nhà và tiện tay nhỏ cả cốc rào bằng tay không ấy chứ!

Khảo sát còn cho biết một khi đã được trấn an bằng câu nói “...mối quan hệ giữa chúng ta vẫn tốt đẹp”, phụ nữ sẽ dễ dàng để yên cho người yêu hoặc chồng được lui về thế giới riêng của họ. (Thế nào, bạn có thấy kỳ diệu chưa? Chỉ cần trấn an nàng, thế là sau đó bạn hoàn toàn có thể bỏ đi chỗ khác rồi!). Vì sao lại như thế? Là vì bạn đã giải đáp được cái điều mà nàng vẫn hằng thắc mắc, đó là “Anh có yêu em không?”.

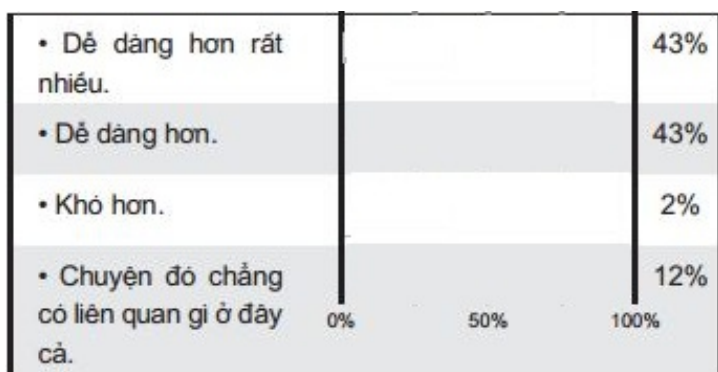
Nói lời nhẹ nhàng trong lúc bạn đang nóng giận là việc không hề dễ dàng, nhất là khi so sánh tình huống đó với cảnh bạn nói lời yêu nàng ngày nào trước ngọn nến lung linh ở một góc bàn ấm cúng trong nhà hàng chẳng hạn.

Câu hỏi: Hãy tưởng tượng cảnh bạn và người yêu/chồng đang mâu thuẫn tình cảm với nhau và cuối cùng anh ấy nói rằng, “Anh

không muốn nói đến chuyện này bây giờ nữa!” và thêm vào: “Nhưng anh muốn em yên tâm rằng chuyện tình cảm của chúng ta vẫn tốt đẹp.” thì liệu điều đó có khiến bạn dễ dàng để yên cho anh ấy một mình hơn hay không?

(Chọn một trong các câu trả lời sau).

Trả lời:



Tuy vậy, để “phép màu” này phát huy tối đa tác dụng bạn cần phải thực hiện thêm một bước nữa. Đó là sau khi đã có được “không gian riêng”, bạn phải nhanh chóng quay trở lại vấn đề và sẵn sàng chủ động đối diện với nỗi trăn trở cốt lõi của nàng chứ không để nàng phải khơi lại vấn đề.

Điều này có dễ không? Hoàn toàn không. Nhưng có hiệu quả không? Tôi tự tin nói với bạn rằng rất hiệu quả đấy! Bởi vì, theo lời một phụ nữ thì, “Việc anh ấy quay lại giải quyết vấn đề còn quan trọng hơn cả chính sự mâu thuẫn ban đầu”.

2. Khiến nàng yên tâm rằng việc bạn cần ở một mình chẳng phải là do lỗi ở nàng.

Cũng giống như hầu hết các đấng mày râu, mỗi khi có nhiều điều phải suy nghĩ hẳn bạn cũng cần có một không gian riêng, ngay cả vào những lúc bình thường nhất. Trong khi phần lớn phụ nữ mà chúng tôi trao đổi thường nghĩ ngược lại (chỉ có 9% trong số họ là kìm giữ mối bất an đó trong lòng). Đó chính là lý do vì sao mỗi khi xảy ra xung đột, trong khi bạn cần được yên tĩnh và một không gian riêng để tìm cách giải quyết sự việc thì phụ nữ chỉ muốn nói và nói nhiều hơn mà thôi.

Do vậy, hãy khôn khéo bày tỏ nhu cầu của bạn theo cách suy nghĩ

của nàng, chẳng hạn như, “Cùng à, bây giờ anh cần được yên tĩnh một chút. Anh cần phải suy nghĩ và chuyện đó không có liên quan gì đến em cả”. Khi bạn nói thế, nàng sẽ dễ dàng “buông tha” cho bạn hơn và cũng không hiểu nhầm ý của bạn.

3. Khi buồn, nàng cần một cái ôm triu mến chứ không phải một không gian riêng.

Khi nàng phiền muộn, chúng ta thường xử sự hết như vẫn làm với cánh đàn ông với nhau: cho nàng không gian riêng để tìm cách khuây khỏa. Thế nhưng, thực tế cho thấy ngoài một số rất ít ngoại lệ thì điều mà hầu hết phụ nữ cần đến khi buồn chính là một cái ôm triu mến.

Tôi nghĩ, lời nói sau đây là một trong những “điều phải làm” đáng giá nhất của quyển sách này:

“Tất cả những gì tôi muốn anh ấy biết đó là, tôi cũng rối rắm chẳng khác gì anh ấy. Thay vì buồn bã và bỏ mặc để tôi “tự nguôi giận”, tôi chỉ muốn anh ấy đến gần và ôm lấy tôi, nói với tôi rằng anh ấy vẫn yêu tôi và luôn muốn tôi bình tâm trở lại.”

4. Nếu nàng muốn nói về những gút mắc trong mối quan hệ, hãy cố gắng hết sức để lắng nghe mà không bực tức, khó chịu.

Bước tiếp theo này nghe thật đáng sợ nhưng lại rất cần thiết. Nếu nàng cứ nhất mực “làm rõ trắng đen”, hãy cố nhìn sự việc bằng con mắt của nàng. Nghĩa là, xem đó như một cơ hội để bày tỏ và giải quyết vấn đề thay vì là một cuộc công kích nhằm vào chính bạn.

Một phụ nữ cho biết, “Khi tôi nói về những mối bận tâm của mình trong mối quan hệ chung có nghĩa là tôi đang cố tìm cách chia sẻ những gì mình cảm nhận để có thể tìm ra tiếng nói chung. Thế nhưng anh ấy luôn xem đó là một lời phê phán, chỉ trích nặng nề và tôi là kẻ gây nên chuyện. Tôi ước gì anh ấy có thể hiểu được rằng, tôi cần được bộc lộ cảm xúc và chia sẻ những vấn đề này mà không hề có ý chỉ trích gì anh ấy cả!”

Thực tế khảo sát cho thấy, những lúc như thế phụ nữ không hề có ý bảo nam giới chúng ta là kẻ thất bại.

Do vậy mà chúng ta cần phải vượt qua lối suy diễn thông thường rằng những gì họ nói ra chẳng khác nào các lời chỉ trích, chê bai.

5. Nếu nàng tỏ ra khó chịu, đừng dừng lại mà cứ tiếp tục trấn an

nàng bằng tình yêu của bạn.

Cuối cùng, chúng ta hãy đề cập đến điều mà nam giới chúng ta vừa lúng túng vừa e ngại: đó là tầm quan trọng của việc trấn an và thể hiện tình yêu của mình đối với vợ ngay cả khi nàng tỏ ra khó chịu, phản kháng hoặc né tránh. Đọc đến đây thì chắc bạn cũng đã đoán được rằng, thật ra tất cả những biểu hiện khó hiểu đó cũng không nằm ngoài danh sách “báo động đỏ” (nhưng ở mức cao hơn mà thôi) bắt nguồn từ nỗi trăn trở triền miên: “Anh có yêu em không?”.

Khi chúng tôi hỏi các chị em phụ nữ tham gia khảo sát vì sao họ lại cố tình xua đuổi, né tránh hoặc ngăn cản người yêu hoặc chồng mình bày tỏ tình yêu với họ (bằng cách tỏ ra khó chịu hay phê phán chẳng hạn), lập tức hầu hết họ đều hiểu ngay chúng tôi đang nói đến vấn đề gì. Nhưng họ lại khó lòng giải thích được vì sao họ lại như thế. Thật ra, theo họ, đó chỉ là một sự thôi thúc vô thức giúp họ cảm thấy khuây khỏa hơn trước nỗi lo lắng về sự bấp bênh của mối quan hệ.

Một phụ nữ khác cho biết như sau, tuy khá dài nhưng lại rất đáng để cánh nam giới chúng ta suy ngẫm:

“Các anh phải hiểu rằng, khi một người phụ nữ nói “Em muốn nghe anh nói yêu em” và lập tức người đàn ông trả lời vì trách nhiệm, “Anh yêu em”, thì điều đó hoàn toàn vô nghĩa, chẳng khác gì cô ấy buộc người đàn ông của mình phải nói ra điều mà anh ấy không hề cảm nhận. Bởi thế, khi người phụ nữ cảm thấy lo lắng, bị bỏ quên và thật sự cần được trấn an rằng mình vẫn được yêu thương như ngày nào thì làm sao họ có thể đề nghị các anh nói ra câu đó?! Và trong sự bất an đó, họ có thể phát cáu đôi chút với các anh, chính vì thế mà khi các anh đến gần là họ lại xua đi mặc dù đó chính là điều họ đang cần nhất! Nhưng nếu các anh biết gạt bỏ sự tự kiêu của bản thân và thử lại lần nữa, nếu các anh can đảm nắm lấy tay họ và nói rằng, “Em đừng bỏ đi như thế. Anh muốn biết thật ra thì đang có chuyện xảy ra với em?” thì ngay lập tức, người vợ sẽ vứt bỏ vỏ bọc xa cách đó. Bởi điều đó cho thấy, đâu họ có đang cảm thấy thế nào chẳng nữa thì, ‘Ồ, anh ấy vẫn còn yêu mình!’”.

Cảnh báo: Điều nói trên áp dụng cho các tình huống mà chúng ta cảm thấy người phụ nữ bắt đầu cảm thấy bất an và cố tìm cách trấn an họ nhưng vẫn bị họ xua đuổi. Tôi biết rằng, không gì có thể khiến nam giới chúng ta phát điên cho bằng việc bị kiểm tra hay gài bẫy và hầu hết chúng ta sẽ đầu hàng mà trong lòng cảm

thấy kinh tởm, khó chịu ghê gớm. Thật lòng mà nói, chính tôi cũng chẳng nhớ nổi bao nhiêu lần đã phải tự nhủ, “Được, cô đi mà tự làm cho mình vui lòng lấy! Còn tôi, tôi sẽ đi cắt cỏ đây!”, nhưng rồi tôi đã phải tự gạt bỏ suy nghĩ đó ra khỏi đầu. Bởi bất hạnh thay, cô ấy không thể làm được điều đó và luôn bị ám ảnh bởi câu hỏi: “Anh có còn yêu em không?”.

Lời khuyên của tôi là, dù lúc đó bạn có chết lặng cả người vì thất vọng thì xin thưa với bạn rằng, “cuộc chơi” vẫn chưa kết thúc. Chìa khóa nằm ở chỗ, đừng nói thêm lời nào mà hãy đơn giản đến bên cô ấy. Chỉ thế thôi là đủ!

Chìa khóa nằm ở chỗ, đừng nói thêm lời nào mà hãy đơn giản đến bên cô ấy. Chỉ thế thôi là đủ!

GIẢI PHÁP 2: KHÔNG NGỪNG CHINH PHỤC NÀNG

Bây giờ, chúng ta sẽ đến với một công cụ còn hữu hiệu hơn nữa đối với nam giới khi muốn thể hiện với người yêu hoặc vợ mình rằng “Anh vẫn yêu em”, đó là: Không ngừng chinh phục nàng. Điều này thậm chí còn hay hơn cả những lời trấn an khi nàng cảm thấy bất ổn.

Chinh phục là một hành động, là những gì bạn đã làm kể từ lần đầu gặp nàng và muốn nàng trở thành người phụ nữ của đời mình. Hành động này sẽ giúp ngăn chặn phần lớn cảm giác lo âu, bất ổn nảy sinh ở nàng và lấp đầy “tài khoản tình cảm” của nàng. Thật ra, không ngừng được chinh phục chính là khát khao và nhu cầu thâm kín của phụ nữ sau hôn nhân, ngay cả khi người đàn ông của họ, người thường quan niệm “hôn nhân là kết thúc”, đã “chuyển hướng” sang các vấn đề khác to lớn hơn như nâng cao trình độ chuyên môn, phát triển sự nghiệp, nuôi dạy con cái, hoàn thiện kỹ năng chơi golf...

Mong bạn nhớ cho rằng, tất cả những điều đó đều là các mục tiêu quan trọng như nhau. Nhưng dường như chúng ta hay có thói quen nghĩ rằng chinh phục vợ mình là một mục tiêu đã hoàn thành, dù trong thực tế hoàn toàn ngược lại.

Không ngừng chinh phục giúp ngăn chặn phần lớn cảm giác lo âu, bất an nảy sinh ở nàng.

Một phụ nữ đã kể lại cho chúng tôi nghe một câu chuyện rất phổ biến nhưng lại minh họa hoàn hảo tình trạng khó xử này như sau:

“Tôi biết một người đã ly hôn nhiều năm và một ngày nọ có một

người đàn ông xuất hiện và bắt đầu chinh phục chị. Ban đầu, chị rất thận trọng bởi chị đang tự sống rất ổn thỏa và nghĩ rằng anh ấy không phải là mẫu người của chị. Nhưng anh ấy làm hết sức để lấy cảm tình của chị. Anh ấy rất ân cần, chu đáo và thể hiện rõ ràng chị hết sức quan trọng đối với mình. Anh ấy thường xuyên gửi hoa tặng chị, và đó thực sự là một trong những thứ mà chị thích, với vài dòng nhắn gửi và luôn tạo cho chị cảm giác mình là một người rất đặc biệt. Sau khi đều đặn chinh phục chị như thế được vài năm, anh đã khiến chị phải nhìn nhận sự kiên nhẫn phi thường của mình và cuối cùng chị đã xiêu lòng. Họ cưới nhau và ngay lập tức chị bắt đầu nhận ra có điều gì đó bất ổn. Rằng tất cả những lời nói đẹp đẽ đại loại như “Anh yêu em!” hoàn toàn biến mất. Chẳng còn hoa, thiệp hay bất kỳ cuộc chinh phục nào nữa. Chị cảm thấy dường như sau khi cưới, anh bắt đầu không còn quan tâm đến chị nữa. Có lẽ anh cũng hiểu được vì sao vợ mình không vui. Đó là vì anh chỉ biết nói một cách máy móc rằng “Dĩ nhiên là anh yêu em chứ chứ!” rồi ngay sau đó lại lao vào công việc và những thứ khác mà không hề nhận thấy rằng vợ mình đang hết sức đau khổ và phiền muộn.”

Dĩ nhiên, bạn và tôi lại nhìn sự việc dưới góc độ đàn ông nên sẽ cảm thấy có phần hơi khác khi nghe câu chuyện này. Đàn ông thường nghĩ rằng chinh phục là chuyện của thời yêu đương, hò hẹn chứ không phải sau khi đã thành vợ thành chồng. Thế nhưng phụ nữ lại không nghĩ như thế. Với họ, hôn nhân chẳng phải là một cánh cửa màu nhiệm khép lại sau lưng tất cả những gì đã từng khiến họ cảm thấy mình được yêu thương sâu đậm, nồng nàn nhất. *Họ nghĩ, đó phải là điều mãi mãi tồn tại đến khi họ đầu bạc răng long!* Chính vì thế mà họ luôn cần và xứng đáng được chinh phục mỗi ngày.

Trong thực tế, nhiều phụ nữ còn so sánh nhu cầu này với nhu cầu được vợ khao khát ở nam giới. Bởi nếu không thế thì một anh chồng thông minh còn biết làm gì nữa bây giờ?

Vậy thì, câu trả lời chính là đây: Hãy không ngừng chinh phục nàng.

Mách nước: Hãy tự hỏi bạn, “Thời hẹn hò, mình đã làm gì để khiến nàng phải xiêu lòng và theo mình ‘về dinh’?”

Hãy tự hỏi bạn, “Thời hẹn hò, mình đã làm gì để khiến nàng phải xiêu lòng và theo mình ‘về dinh’?”

Chắc chắn là bạn đã tốn hàng giờ để đi chơi với nhau. Bạn đã lãng

nghe nàng. Bạn đã tán tỉnh nàng. Bạn đã gửi không biết bao nhiêu email mỗi ngày chỉ để nói “Chào em yêu”. Bạn đã chia sẻ không biết bao nhiêu là ước mơ với nàng.

Và bạn cũng nói những câu đại loại như:

“Chúng mình thật hạnh phúc khi ở bên nhau.”

“Anh không thể tưởng tượng được cuộc sống của mình sẽ ra sao nếu không có em!”

“Anh thật may mắn vì đã được Chúa mang em đến cho anh.”

“Anh yêu em nhiều đến mức đau khổ...”

Nói cách khác, bạn đã chứng minh tình yêu của mình dành cho nàng một cách sâu sắc và mãnh liệt nhất.

Vậy thì, chinh phục trong hôn nhân sẽ như thế nào?

Hẳn cả bạn lẫn tôi đều nghĩ rằng mình là bậc thầy trong việc chinh phục rồi. Chỉ có điều là, giờ đây sau hôn nhân thì việc chinh phục nàng cần phải được duy trì một cách hết sức tự nhiên như trước kia chúng ta vẫn làm.

“Anh đã không còn theo đuổi em.”

Bạn đã xem bộ phim *The Parent Trap* (tạm dịch: Bẫy phụ huynh) của hãng Disney vào năm 1998 với các diễn viên Dennis Quaid, Natasha Richardson và Lindsay Lohan chưa? Các cô con gái nhỏ của tôi rất thích bộ phim này và khi xem lại lần thứ hai mươi, Shaunti đã chỉ ra một hình ảnh trong phim có thể minh họa hoàn hảo cho quyển sách này. Trong phim, hai cô bé độ mười tuổi nọ đã nhận ra mình là chị em song sinh với nhau và sống xa nhau từ lúc được sinh ra do cha mẹ ly hôn nên đã tìm cách để được về sống với nhau. Elizabeth, bà mẹ người Anh và Nick, ông bố người Mỹ thật ra vẫn còn quan tâm đến nhau. Cho nên, khi gặp lại nhau, Nick vẫn ân cần hỏi thăm Elizabeth:

Nick: Thời gian trôi nhanh quá...thế rồi, ngày em xách va-li ra đi... rồi sao nữa?

Elizabeth: Nick, hồi đó cả anh và em còn quá trẻ và đứa nào cũng nóng tính. Chúng mình đã nói những điều đại dột. Em đã thu xếp đồ đạc, mua ngay vé máy bay ngay chuyến đầu tiên trong ngày và... anh đã không đuổi theo em.

(Im lặng đáng sợ)

Nick: Hồi đó anh không biết là mình cần làm như thế.

Elizabeth: (cười can đảm) Vâng, giờ thì chuyện đó cũng không còn quan trọng nữa... Chúng mình cứ vui trước mặt các con là tốt rồi, được không nào?

Shaunti bảo, đó là một tình huống cụ thể mà phụ nữ muốn và sẽ hạnh phúc biết bao nếu nam giới biết đuổi theo họ.

Tôi bèn hỏi: “Thế tại sao cô ấy không nói rõ ra rằng mình muốn anh ấy ngăn lại? Tại sao cứ phải bày trò phức tạp và bắt anh ta suy đoán như thế?”.

Shaunti nhìn tôi, bàng hoàng cả người: “Vì nếu cô ấy bảo, ‘Hãy đuổi theo em đi nào!’ thì chuyện đó còn ý nghĩa gì nữa cơ chứ? Điều quan trọng là anh ấy phải tự giác nghĩ đến cô ấy và làm điều đó, như thế mới chứng minh được tình cảm của anh ấy. Chứ đợi đến khi cô ấy nhắc anh ấy mới làm thì đó chỉ là vì bồn phẫn”.

Ra thế! Giờ thì tôi đã hiểu được vấn đề.

Bộ phim có một kết thúc có hậu. Nick đã nhận ra rằng, ngày xưa dù cố tình xua đuổi anh nhưng thật lòng Elizabeth vẫn luôn muốn anh đuổi theo và giữ cô ấy lại. Và bản thân Nick cũng muốn như thế. Nhờ anh học được cách luôn trấn an và không ngừng chinh phục Elizabeth, gia đình họ đã lại đoàn tụ với nhau.

Vấn đề nằm ở chỗ, đôi khi người yêu hoặc vợ của bạn cảm thấy lo lắng về tình yêu mà bạn dành cho cô ấy hoặc về mối quan hệ giữa hai người nên rất cần bạn biết cách trấn an, thể hiện tình cảm của mình bằng cách không ngừng chinh phục nàng một cách chân thành.

Hãy nhìn thẳng vào mắt nàng và nói rằng bạn vẫn luôn yêu cô ấy, rằng bạn sẽ không bao giờ để lại cô ấy một mình.

Chương 3

“VÙNG ƠI HÃY... ĐÓNG CỬA LẠI!”

Những điều cần biết về bộ óc thần thoại của phụ nữ

Một lúc nào đó, phụ nữ luôn đối diện với vô vàn cảm xúc và suy nghĩ từ quá khứ đến hiện tại và tất cả những điều đó không dễ dàng mất đi.

Một lần nọ, tôi và bọn trẻ ghé thăm nhà vợ chồng người bạn thân là Alec và Susie. Trong lúc bọn trẻ kéo nhau ra sân chơi, Alec bèn hỏi tôi đã khám phá được những gì về thế giới bí mật của phụ nữ. Tôi ra sức giải thích về một nhận định mới đang hình thành trong đầu, đó là bộ não của phụ nữ khác hẳn một bộ não bình thường.

“Bình thường”, theo tôi và Alec, có nghĩa đó là não của nam giới. Để tôi mô tả cho bạn nghe những gì phụ nữ chia sẻ nhé, rằng thế giới nội tâm của họ cũng giống như những chiếc máy tính phức tạp đang hoạt động với vô số cửa sổ giao diện được mở và hoạt động cùng một lúc, cộng thêm vô số khung hình nhảy múa liên tục xuất hiện ngoài ý muốn nhưng họ lại khó lòng đóng các cửa sổ đó lại hoặc quên chúng đi.

Bạn tôi lắc đầu, tỏ vẻ ngạc nhiên. Kỳ lạ. Quả là kỳ lạ so với nam giới chúng ta!

Thế giới nội tâm của họ cũng giống như những chiếc máy tính phức tạp đang hoạt động với vô số cửa sổ giao diện được mở và hoạt động cùng một lúc.

Susie ngồi bên máy tính gần đó nghe được và buồn cười trước

những điều chúng tôi vừa “eureka” ra. Thế là chúng tôi quyết định kiểm nghiệm ngay những gì vừa nói. Alec bèn hỏi: “Cứng ơ! Thế hiện em đang nghĩ gì trong đầu đấy?”.

Susie ngẩng lên, đáp: “Ngay bây giờ á? Được, để em xem”. Cô bắt đầu nhắm đếm trên đầu ngón tay và trả lời:

“Em đang nghĩ đến những điều muốn trình bày trong bài viết này. Em đang nghĩ đến chuyện phải lấy cái bánh pizza trong lò ra ngay. Em đang nghĩ đến chuyện không biết bọn trẻ đang chơi ngoài kia có ổn không và em phải ra xem chúng nó thế nào ngay đây. Em đang tự hỏi không biết liệu tối nay chúng ta có tin gì về công việc mà chúng ta đang đợi hay không và đang nghĩ đến chuyện liệu em có thể làm gì tiếp đây”. Cô ngập ngừng trong giây lát rồi ngẩng lên nhìn Alec và nói tiếp: “Và nếu anh thật sự muốn biết thì, em đang tự hỏi xem anh có còn buồn vì chuyện chúng mình gây nhau sáng nay không?”.

Cả hai chúng tôi đều sửng sốt. “Và thậm chí là...”

Susie nói tiếp, “theo anh thì em có nên tiếp tục tự hỏi như thế không?”.

Alec cho biết bất kỳ người đàn ông nào cũng sẽ thắc mắc rằng “Làm thế nào cô ấy lại có thể giải quyết gần ấy thứ trong đầu cùng một lúc như thế nhỉ?” Hoặc: “Tại sao cô ấy không gạt hết những suy nghĩ khác đi để tập trung vào một việc trước mắt?”.

Susie tỏ vẻ lúng túng: “Đơn giản là vì em không thể! Và ngay cả khi em cố làm như thế thì chúng cũng sẽ quay lại trong đầu em”.

Sau khi nghe như thế đến hàng chục lần ở nhiều phụ nữ khác nhau, tôi nhận ra rằng thói quen suy nghĩ và cảm nhận nhiều thứ cùng lúc của phụ nữ không chỉ đơn thuần mang ý nghĩa khác biệt về giới tính mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến cách họ xử sự với chúng ta hàng ngày. Và như thế, chúng ta sẽ cần phải dành một phần của quyển sách này để tìm hiểu về sự khác biệt bí ẩn trong cách nghĩ này ở phụ nữ.

Thói quen suy nghĩ và cảm nhận nhiều thứ cùng lúc của phụ nữ không chỉ đơn thuần mang ý nghĩa khác biệt về giới tính mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến cách họ xử sự với chúng ta hàng ngày.

MA TRẬN BÍ ẨN CỦA NÀNG

Hãy tưởng tượng trước mặt bạn là một màn ảnh máy tính với sáu

hay bảy cửa sổ giao diện đang mở ra cùng một lúc. Có thể bạn đang phải làm việc với ba hay bốn văn bản Word, một hay hai cửa sổ Excel cùng một chương trình tính toán chi tiêu cá nhân. Thêm vào đó, bạn cũng đang lướt web và soạn thư điện tử đồng thời nghe nhạc từ iTunes chẳng hạn.

Bây giờ, hãy tưởng tượng thêm rằng một vài chương trình hoặc cửa sổ trong số đó đã được mở và chạy suốt hàng tuần nay. Tệ hơn nữa là máy tính của bạn thường xuyên bị “bỏ bom” bởi các mẫu quảng cáo pop-up và bạn đã phải cố đóng các giao diện không mời mà đến đó rất nhiều lần. Bạn cũng đã cài đặt chương trình chống thư rác và cài đặt lại toàn bộ máy tính của mình. Thế nhưng những phiền toái đó cứ lặp đi lặp lại mãi. Cách tốt nhất mà bạn có thể làm là quên chúng đi hoặc giảm thiểu chúng để có thể tập trung vào hàng đồng công việc khác mà bạn phải giải quyết.

Đó chính là hình ảnh về thế giới suy nghĩ và tình cảm của chị em phụ nữ, một thế giới có sức tác động đến thế giới của bạn nhiều hơn bạn vẫn tưởng. Sau đây là những gì chúng tôi đã tìm ra qua các cuộc khảo sát:

- Thứ nhất, hầu hết phụ nữ đều suy nghĩ và cảm nhận nhiều thứ khác nhau cùng một lúc.
- Thứ hai, khoảng 50% phụ nữ thường xuyên lưu giữ những suy nghĩ, tình cảm của quá khứ và chúng thường xuyên quay trở lại đầu óc họ dẫu họ có muốn hay không.
- Thứ ba, dường như phụ nữ không có khả năng đóng các cửa sổ này một cách dễ dàng như nam giới.

Chúng ta thử lần lượt tìm hiểu xem ba vấn đề trên tác động đến nam giới ra sao và làm thế nào để đối diện với tình trạng này một cách có lợi nhất.

Dường như phụ nữ không có khả năng đóng các cửa sổ này một cách dễ dàng như nam giới.

Và dĩ nhiên, để tiến hành tìm hiểu về các vấn đề này chúng ta phải xử lý theo phương thức của đàn ông, nghĩa là, từng vấn đề một!

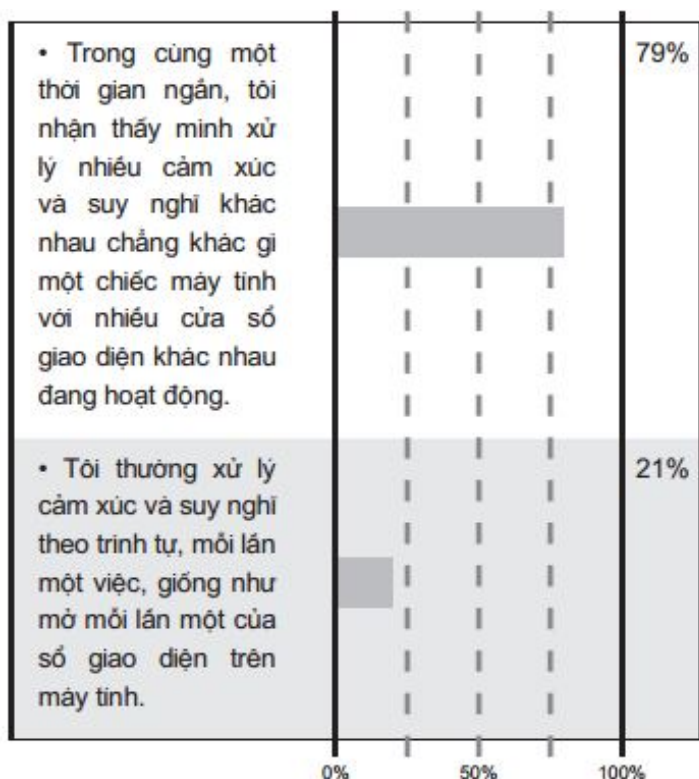
MỘT, CÓ RẤT NHIỀU THỨ ĐANG DIỄN RA TRONG ĐÓ

Tôi đã ví bộ não của vợ mình như một chiếc máy tính với nhiều cửa sổ giao diện đang mở. Nghĩa là, cùng một lúc cô ấy có thể suy nghĩ và cảm nhận nhiều điều khác nhau. Trong khi tôi có xu

hướng suy nghĩ và cảm nhận mỗi lần một thứ theo một trình tự rõ ràng thì Shaunti lại mở nhiều giao diện cảm xúc và suy nghĩ cùng lúc và không ngừng chuyển đổi qua lại giữa các giao diện đó một cách có ý thức hoặc vô thức.

Qua khảo sát, có đến 8 trên 10 phụ nữ tự mô tả về bản thân rất giống nhau và đến 90-95% phụ nữ dưới 45 tuổi hoặc có con dưới tuổi trung học có những nhận định phổ biến giống nhau.

Điều gì bên dưới đây mô tả chính xác nhất về thế giới cảm xúc và suy nghĩ của bạn? (Chọn một trong các câu trả lời).



Kết quả này có thể khiến nam giới chúng ta phải bối rối, nhưng bạn cũng đừng quên là bộ não của phụ nữ cũng được tạo nên với các yếu tố đặc biệt giúp họ thích ứng được với điều đó. Cứ nghĩ lại mà xem, chẳng hạn như bạn đã từng ngạc nhiên thấy mẹ mình thật kỳ tài khi vừa để mắt đến đám con cái “nghịch như giặc” vừa nấu ăn, vừa gọi điện thoại cho bạn bè, vừa mở cửa cho mèo ra ngoài... Hãy nghĩ đến việc bộ não của người yêu hoặc vợ bạn được sắp xếp tài tình đến nỗi họ có thể chất chứa trong đó vô số tình

cảm của biết bao mối quan hệ, đồng thời có thể khéo léo sắp đặt, quản lý nhiều thứ khác phải làm trong gia đình bên cạnh việc công sở. Chỉ cần nghĩ đến đó thôi là bạn đã có câu trả lời rồi đấy.

Phần lớn nam giới thì lại khác hẳn. Hồi mới cưới, hề thấy tôi ngồi một mình là Shaunti lại hỏi tôi đang nghĩ gì thế. Nếu tôi đáp: “Anh chẳng nghĩ gì cả” là cô ấy sẽ bực và ép tôi phải nói cho cô ấy nghe bằng được tôi đang nghĩ gì. Cô ấy không chịu hiểu rằng, thật sự tôi chẳng có gì trong đầu lúc đó cả! “Màn hình máy tính” của tôi hoàn toàn trống trơn, tôi chẳng mở một cửa sổ giao diện nào và thậm chí là chẳng có ai ở nhà để làm chuyện đó! Bạn cũng vậy, đúng không? Nhưng phụ nữ thì không phải thế! Một phụ nữ khẳng định với tôi rằng:

“Làm gì có chuyện đầu óc ai đó lại trống trơn! Nếu tôi nói “không có gì” tức là tôi đang phát câu lên với anh ấy đấy!”.

“Làm gì có chuyện đầu óc ai đó lại trống trơn!”

Ma trận này của phụ nữ quả là rối rắm với bao cảm xúc và suy nghĩ - lại cùng hoạt động trong một thời điểm - nhưng giúp giải thích một số điều khó hiểu như sau:

• *Tại sao phụ nữ hay “chuyện nọ xọ chuyện kia”.* Khi gặp điều này, chúng ta thường nghĩ rằng: a) nàng lạc đề; b) nàng đang rối trí; c) nàng không tập trung; d) nàng không tôn trọng người đối diện hoặc e) tất cả các lý do trên. Bởi vì, lúc đó chúng ta chỉ mở duy nhất “một cửa sổ” nên hoàn toàn tập trung vào vấn đề. Còn họ thì ngược lại, cùng một lúc họ có thể chìm đắm trong năm, sáu đề tài khác nhau! Chẳng qua là vì chúng ta không biết như thế mà thôi.

• *Vì sao nàng có rất nhiều điều để nói so với bạn trong một ngày?* Giờ thì bạn cũng biết rồi đó, dù là có trải qua một ngày bận bịu thế nào thì bạn cũng luôn tuân theo nguyên tắc mỗi lần một suy nghĩ. Còn nàng thì không!

HAI, CUỘC XÂM LĂNG CỦA NHỮNG “CỬA SỔ POP-UP”

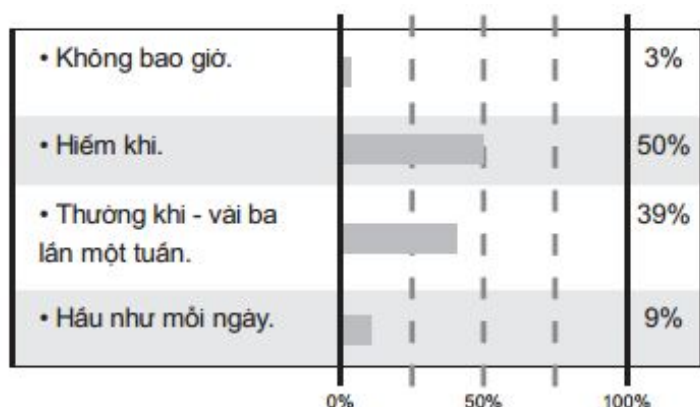
Phụ nữ không chỉ suy nghĩ và cảm nhận vô số điều khác nhau cùng một lúc mà họ còn tiếp nhận rất nhiều suy nghĩ, cảm xúc phát sinh ngoài ý muốn bắt nguồn từ cả quá khứ đến trong hiện tại khiến họ bị chi phối suốt ngày. Và, điều này chắc chắn làm ảnh hưởng đến cả người đàn ông sống chung với họ!

So với nam giới, phụ nữ thường bị những tổn thương, trần trụi tình cảm cũ của hôm qua, tháng trước, năm trước, mười năm

trước... nhiều hơn. Điều đó khiến người đàn ông của họ có cảm giác họ thích sống với quá khứ, thích gọi lại những chuyện mà lẽ ra nên để cho chúng ngủ yên trong dĩ vãng. Thế nhưng, đối với phụ nữ thì những điều đó không hề đáng bực mình chút nào. Ngược lại, nó giúp họ cảm thấy khuây khỏa. Nếu không nói ra được những điều đó, họ mới “có vấn đề” và đáng bực bội.

Dựa theo kết quả khảo sát trên toàn nước Mỹ của chúng tôi thì khoảng 50% phụ nữ bị chi phối như thế nhiều lần trong tuần, thậm chí là nhiều lần trong ngày. Đối với những phụ nữ trẻ hoặc có con còn ở nhà thì tỉ lệ này còn cao hơn, ở mức 55%-60%. Con số này thậm chí còn tăng lên đến 80% đối với những phụ nữ có mối quan hệ không vững chắc hoặc đang gặp phải các khó khăn về tài chính.

Nhiều phụ nữ cho biết những cảm xúc trong hiện tại lẫn quá khứ (đặc biệt là những tình cảm tiêu cực) thỉnh thoảng vẫn dấy lên trong lòng họ. Chúng xuất hiện có nguyên nhân hoặc đôi khi chỉ là ngẫu nhiên. Bạn có thường xuyên gặp trường hợp như thế không? (Chọn một trong các câu trả lời sau).



** Do làm tròn số nên tổng phần trăm có thể cao hơn 100%.*

Điều này không có nghĩa phụ nữ chỉ là những nạn nhân tuyệt vọng của tình trạng này mà chỉ là do họ có xu hướng như thế và khó lòng gạt được các suy nghĩ, tình cảm rối rắm đó ra khỏi đầu óc so với nam giới. Một phụ nữ trong nhóm khảo sát cho biết: “Rất nhiều người trong chúng tôi vẫn biết thế và luôn bảo rằng: ‘Mình phải chấm dứt ngay! Phải gạt nó sang một bên. Mình không được nghĩ đến chuyện đó nữa...’. Ai cũng biết rằng, nói thì dễ hơn làm,

nhưng ít ra chúng tôi cũng đã luôn nỗ lực”.

BA, THỰC RA, NAM GIỚI CHÚNG TA CŨNG NHƯ THẾ...

Bạn có thấy là những lời chia sẻ nói trên của chị em phụ nữ nghe quen thuộc đến giật cả mình không? Tôi nhận ra rằng nam giới cũng có thể hiểu điều này rất rõ bởi chúng ta cũng phải đối diện với vấn đề tương tự, chỉ có điều là với nội dung khác. Mọi người đàn ông đều biết rằng lúc nào trong đầu mình cũng cứ chực chờ hiện ra những hình ảnh phụ nữ quyến rũ ngoài mong muốn, cũng như các cô vợ của chúng ta cứ phải đối diện với những cảm xúc cũ một cách vô thức. Một phụ nữ viết như thế này:

“Nếu tất cả đàn ông đều luôn bị ám ảnh bởi hình ảnh thì tôi nghĩ họ cũng nên hiểu rằng phụ nữ là những người luôn bị ám ảnh bởi lời nói và không thể tránh khỏi điều đó. Ví dụ như, những gì các anh nói với người yêu hay vợ mình sẽ không mất đi mà được lưu giữ lại trong “bộ nhớ” của cô ấy, chúng tươi mới như vừa được bạn nói ra vậy.”

ĐÓ LÀ LÝ DO TẠI SAO...

Tâm lý rất tự nhiên đó của phụ nữ lý giải vì sao nhiều ông chồng thường cảm thấy...

- Sững người khi vợ nhắc lại chuyện cũ đã xảy ra cách đó hàng chục năm.
- Ngạc nhiên vì một cảm xúc nào đó chợt bùng dậy trong cô ấy, gắn liền với kỷ niệm cũ.
- Giật mình khi cuộc nói chuyện đột nhiên trở nên gay gắt đến không ngờ.
- Nhụt chí khi vợ mình bỗng nhiên cảm thấy bị tổn thương vì một chuyện chẳng liên quan gì đến ngữ cảnh hay tâm trạng hiện tại.

Có thể bạn cũng giống tôi và cho rằng nàng không sẵn lòng “cho qua” chuyện cũ. Rằng nàng cứ thích phản ứng theo cảm xúc thay vì theo lý trí (như thế phụ nữ chỉ biết sống theo cảm xúc còn nam giới chỉ biết hành động theo lý trí). Rất có thể nàng đang bị những cảm xúc cũ xâm chiếm tâm hồn, cho nên phản ứng của nàng là điều dễ hiểu. Đó là vì nàng đang cảm thấy bất ngờ, ngạc nhiên, hay thậm chí nhụt chí trước sự việc hiện tại, vốn gợi đến một vấn đề nào đó đã xảy ra trong quá khứ nhưng chưa được giải quyết ổn thỏa, hay một vết thương lòng chưa lành hẳn. Hoặc, cũng có thể

một rối rắm nào đó trong hiện tại khiến nàng phải luôn nghĩ đến, giống như một cửa sổ quảng cáo pop-up không ngừng hiện ra, xâm chiếm cả màn hình dù nàng không hề muốn thế.

Rất có thể nàng đang bị những cảm xúc cũ xâm chiếm tâm hồn, vì thế phản ứng của nàng là điều dễ hiểu.

NÚT “ĐÓNG” NẴM Ở ĐÂU?

Đến đây, chúng ta tạm dừng lại trước yếu tố quan trọng nhất của vấn đề này, đó là phần lớn phụ nữ đều khó lòng hoặc không tài nào gạt bỏ hay phớt lờ những suy nghĩ, tình cảm không mong muốn. Hẳn chúng ta từng nghe rằng phụ nữ không hề tư duy “theo từng ngăn” như nam giới, nhưng trước đây tôi chưa bao giờ hiểu điều đó có nghĩa là gì.

Để minh họa cho vấn đề này, mời bạn cùng tôi trở lại câu chuyện ở nhà đôi bạn Alec và Susie đã kể ở trên. Bản thân tôi lúc đó cũng có vài điều suy nghĩ, trong đó có việc ra ngoài xem bọn trẻ chơi đùa thế nào. Thế nhưng khi so sánh chúng với những gì Shaunti suy nghĩ, chúng tôi nhận ra cách Shaunti và tôi kiểm soát và giải quyết các suy nghĩ đó thật khác nhau dù trong cùng một tình huống.

Tôi: Anh đang nói chuyện với Alec và nghĩ, “Mình có nên để mắt tới lũ trẻ chẳng? Nên đấy, nhưng năm phút nữa đã”. Rồi anh gạt ngay suy nghĩ đó ra khỏi đầu, trước khi quay lại vấn đề đó năm phút sau. Trong suốt quãng thời gian nào anh tự đếm lấy năm phút đó, anh hoàn toàn không hề nghĩ đến vấn đề này.

Shaunti: Làm sao anh có thể làm như thế được nhỉ?

Em cũng muốn tự cài giờ hẹn cho mình nhưng không thể làm như thế được. Trong năm phút đó, em sẽ cứ nghĩ đến bọn trẻ suốt đồng thời nghĩ đến chuyện một đứa bạn gặp trục trặc trong hôn nhân đang chờ điện thoại của em... và nhiều chuyện khác nữa. Chỉ khi nào giải quyết xong việc thì em mới thôi không nghĩ đến nó nữa.

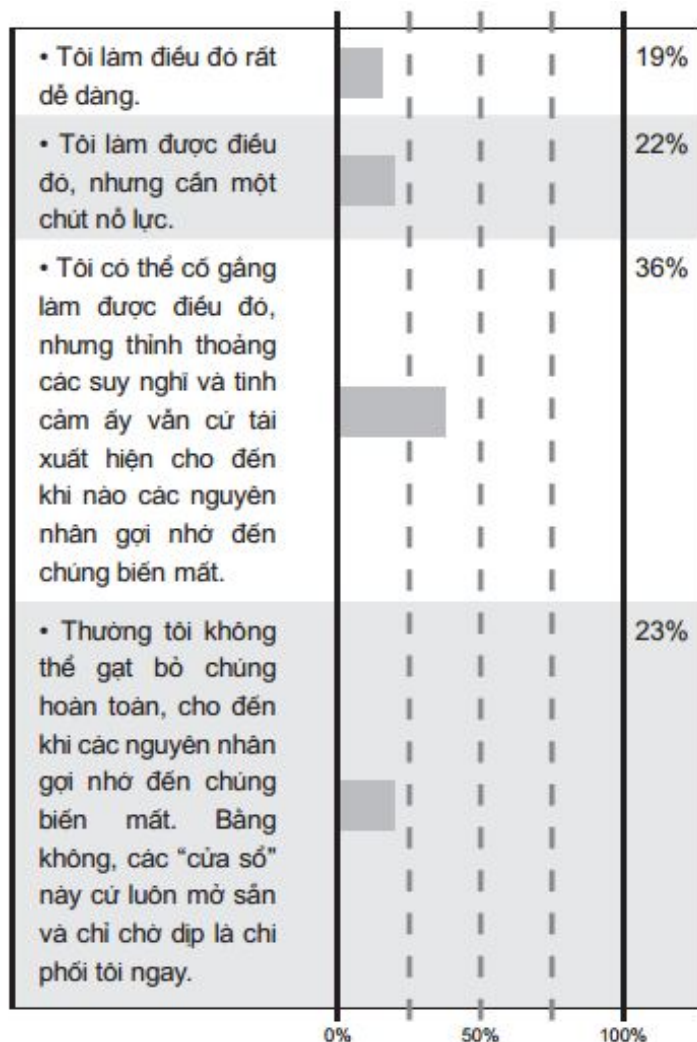
Và dĩ nhiên, khi được nghe tôi bảo nhiều lúc tôi có thể tự cài giờ cho mình trước một vấn đề không thích đến hàng tuần thì Shaunti đâm ra mê hấn cái khả năng đó của não bộ nam giới.

Phần lớn phụ nữ không thể dễ dàng gạt bỏ các suy nghĩ, tình cảm không mong muốn ra khỏi đầu óc họ mà không trần trở, lo lắng. Một phụ nữ cho biết: “Tất cả những gì tôi có thể làm được là giảm

thiếu tối đa các cửa sổ giao diện đó chứ không đóng hẳn. Tôi sẽ không phải suy nghĩ đến chúng từng giờ từng phút nữa nhưng không vì thế mà chúng sẽ biến mất. Thực tình, chúng luôn tái hiện, chỉ phối tôi vào những lúc tôi không hề mong muốn”.

Phần lớn phụ nữ không thể dễ dàng gạt bỏ các suy nghĩ, tình cảm không mong muốn ra khỏi đầu óc họ mà không trăn trở, lo lắng.

Vào những lúc bị vô số các “cửa sổ” tình cảm, suy nghĩ khác nhau chi phối, bạn dễ dàng gạt bỏ chúng đến mức độ nào? (Chọn một trong các câu trả lời).



Như vậy, hơn 80% phụ nữ cho biết để đóng các “cửa sổ”, họ phải

nỗ lực rất nhiều và đôi khi đó là một điều không thể (đối với những phụ nữ dưới 45 tuổi, con số này lên đến 90%). Phần đông họ cho biết những suy nghĩ đó không thật sự biến mất hoặc sẽ tái xuất hiện cho đến khi nào các nguyên nhân gợi nhắc đến chúng hoàn toàn biến mất.

Điều đó có nghĩa là, lời khuyên theo kiểu đàn ông thường tình của chúng ta rằng “Em đừng nghĩ đến chuyện đó nữa làm gì” cũng sẽ chẳng có ích lợi gì. Nó chẳng khác nào một nhúm cát so với cả sa mạc Sahara.

CHÚNG TA CÓ THỂ HIỂU ĐƯỢC CẢM GIÁC ĐÓ

Sau đây là một cách so sánh giúp bạn có thể hiểu được cảm giác trên là như thế nào. Hãy tưởng tượng công ty bạn vừa mất một khách hàng lớn nhất và vào lúc 5 giờ chiều ngày thứ Sáu. Sếp bảo với bạn rằng: “Sáng thứ Hai tới, tôi muốn gặp anh đầu tiên”. Cảnh đàn ông chúng ta khi gặp phải tình huống đó thì coi như là lo lắng, rầu rĩ suốt cả mấy ngày cuối tuần trong khi chờ đợi đến sáng thứ Hai “đen tối” đó. Thói quen “suy nghĩ theo từng ngăn” thường khi của bạn sẽ bị mối lo âu lớn này lấn át.

Phụ nữ cũng y hệt như thế, chỉ có điều là cái mốc lo lắng của họ xa hơn nam giới chúng ta mà thôi. Cũng giống như bạn không thể gạt bỏ những cảm giác lo lắng về ngày thứ Hai ấy, họ cũng không thể nào đóng các “cửa sổ” lo âu khác nhau trong đầu họ.

Ví dụ trên là để giúp bạn hiểu đôi nét về những gì mà vợ mình đang lo nghĩ, chẳng hạn về chuyện sáng nay hai người cãi nhau và đến giờ vẫn còn giận. Bạn có thể bỏ đi làm như thường lệ và gạt chuyện đó ra khỏi đầu, nhưng nằng thì không. Cái cảm giác rằng có điều gì đó không ổn đang xảy ra sẽ đeo bám nằng suốt ngày, cho đến khi nào mọi chuyện được giải quyết và nằng cảm thấy an tâm trở lại.

Bạn có thể bỏ đi làm như thường lệ và gạt chuyện đó ra khỏi đầu, nhưng nằng thì không.

Một ví dụ thực tế

Tôi nghĩ nam giới chúng ta cần nhìn vào các ví dụ thực tế xung quanh mình để quan sát và rút tỉa kinh nghiệm xử lý. Để tôi kể cho bạn nghe một ví dụ cụ thể vừa xảy ra tối hôm qua giữa hai vợ chồng chúng tôi. Số là Shaunti phải ra ngoài cùng bọn trẻ và một người đồng nghiệp mời tôi đến ăn tối cùng vợ anh ấy và hai đứa nhỏ.

Khi tôi đến, Bob đang cúi húi chữa cái đánh lửa bếp ga trong phòng bên. Lát sau, khi chúng tôi đã yên vị bên bàn ăn thì Donna, vợ Bob, hỏi chồng:

Donna: Anh yêu, cái đánh lửa sao rồi?

Bob: Anh để nó ở phòng bên.

Donna: Nhưng... bọn trẻ đang ở trong đó mà?

Bob: Không sao đâu. Bọn chúng chẳng biết cách sử dụng đâu. Phức tạp lắm!

Donna: Nhưng ngộ nhỡ...

Bob: Thật mà, em. Chúng chẳng đủ sức để bật cái đánh lửa đâu...

Donna: Thôi được... cứ cho là vậy đi...

Trước đây tôi chẳng bao giờ để tâm đến những câu chuyện như thế. Nhưng giờ đây, nhìn Donna đi ngang qua bàn tôi có thể nhận thấy, nhờ khả năng đoán biết cực nhạy mà tôi vừa học được, rằng trong đầu cô đang rối rắm với những mối bận tâm khác nhau vừa nảy sinh và chúng chỉ chấm dứt khi mọi chuyện được giải quyết ổn thỏa. Thế là tôi quyết định sẽ nói cho Bob và Donna nghe về chuyện tôi vừa được biết rằng phụ nữ thường không thể hề cứ quyết định là sẽ đóng được các “cửa sổ bận tâm” đó.

Donna ngồi thẳng lên ngay, lộ rõ vẻ hăng hái: “Đúng đấy, quả là em đang nghĩ hệt như thế!”. Rồi cô đứng bật dậy sang phòng bên để cất hẳn vật nguy hiểm ấy khỏi tầm tay bọn trẻ rồi mới yên tâm quay trở lại bàn ăn.

- Giờ thì em đã có thể yên tâm ăn tối!

Bob và tôi nhận ra rằng, nếu không được khuyến khích giải quyết cái việc chỉ tốn vài giây ấy thì Donna không thể nào yên tâm, thoải mái ăn tối và sẽ luôn bị chi phối bởi mối lo âu đó. Ngay cả khi cô biết rằng Bob có lý và bọn trẻ cũng không thể nào đánh lửa được, song cô vẫn lo lắng.

Tôi hy vọng bạn đã hiểu được tất cả những điều tương tự có thể khiến nàng lo âu, trăn trở. Đó chính là lý do vì sao:

- Nàng có vẻ luôn bận tâm đến “những chuyện vặt vãnh” - ngay cả khi bạn đã bảo nàng hãy quên chúng đi.

- Nàng cứ mãi “nghiên ngẫm” về mối bất đồng cũ - hoặc, theo suy nghĩ đàn ông của bạn, nàng chỉ giỏi lo lắng thái quá về mối bất đồng mà bạn đã quên hoặc đã bỏ qua.

- Nàng hết sức mệt mỏi hoặc không vui về “chuyện ấy”- Một phụ nữ cho biết: “Anh hãy hiểu rằng, với hàng đống mối lo trong đầu mà không tài nào gạt bỏ được thì làm sao chúng tôi có thể thấy hứng thú trong “chuyện ấy” được kia chứ!”.

Chẳng biết các anh nghĩ thế nào, chứ tôi thì chẳng cần phải gạt hết mọi lo âu mới có thể cảm thấy ham muốn được.

CÁC CHIẾN LƯỢC TƯ DUY THEO TRÌNH TỰ

Vậy một người đàn ông bình thường cần phải làm gì đây?

Cái hay của chương này và cũng là của quyển sách này nằm ở chỗ, chỉ cần thêm một chút hiểu biết về nàng là bạn đã tiến được rất xa để đến gần bến bờ hạnh phúc hơn. Dựa theo kết quả nghiên cứu và kinh nghiệm bản thân, tôi xin đề nghị với bạn ba cách phản ứng tích cực như sau:

1. Xét lại các giả định của bạn về cách nghĩ của nàng.

Ví dụ, có thể nàng không hề có ý làm phiền bạn khi muốn nói về hàng tá thứ ngay khi thấy bạn về đến nhà. Đó là do nàng đang có đến hàng tá cửa sổ đang mở trong đầu và đơn giản là nàng không thể “không suy nghĩ gì” khi những việc đó chưa được giải quyết từ sáng cho đến lúc đó.

Tương tự, nếu có nhắc lại những tổn thương cũ thì cũng không hẳn là do nàng hận thù chi cả mà chỉ nhằm giúp chính mình giải quyết vấn đề trước khi có thể gạt nó sang một bên.

Trong những tình huống đó, bạn có thể giúp nàng bằng cách cứ để cho nàng, mà thật ra chính là khuyến khích nàng, giải quyết sự việc theo nhu cầu của nàng.

Chẳng hạn, bạn khuyến khích nàng nói ra vấn đề đó và hãy lắng nghe nàng. (Nếu là tôi, tôi sẽ hỏi han xem nàng cảm thấy thế trong ngày nào, trước giờ cả hai đi ngủ).

2. Nhận ra rằng có thể tôi không phải là nguyên do của sự việc, dù tôi bị ảnh hưởng bởi sự việc đó.

Vâng, rất có thể bạn chính là nguyên nhân. Nhưng như bạn đã rõ,

các suy nghĩ, tình cảm rối rắm tuy luôn diễn ra trong nàng nhưng rất có thể sự thật không phải thế. Và do vậy, bạn không nên tự kết luận rằng: *Ồi trời! Cô ấy nghĩ mình lại làm điều gì sai nữa rồi!*

(Lời khuyên của Shaunti: Nếu anh không chắc mình là nguyên nhân gây nên rắc rối hay anh chỉ vô tình có liên quan đến rắc rối, hãy cứ hỏi thẳng, chẳng hạn như: “Cùng à, anh có làm gì khiến em buồn không hay em buồn là vì một lý do khác?”.)

3. Hãy làm người hùng giúp nàng đóng các “cửa sổ” phiền nhiễu ấy để chúng không có cơ hội khiến nàng phải âu lo.

Điều quan trọng nhất bạn cần nhớ là, do khó gạt bỏ các suy nghĩ, cảm xúc ra khỏi đầu nên nàng càng dễ sống lâu bên những “bờ vực” bất hạnh đó hơn một khi xảy ra điều không hay. May mắn là, bạn hoàn toàn có thể góp phần giúp nàng giải quyết việc này.

Giả sử có một chuyện đau lòng cũ tái xuất hiện và nàng không làm sao gạt nó ra khỏi đầu được. Chẳng hạn như nàng vẫn chưa quên được mâu thuẫn trước đây với sếp hoặc những gì bạn nói khiến nàng bị tổn thương.

Thế thì đây chính là lúc bạn đến bên nàng, chú tâm lắng nghe, ôm nàng trìu mến và an ủi, trấn an nàng để nàng có thể giải tỏa đầu óc.

Hãy nhớ câu nói: “Em hãy quên chuyện đó đi” là hoàn toàn chẳng có ích gì và thay vào đó, hãy động viên nàng làm những gì cần thiết để đóng các cửa sổ phiền toái ấy.

Hoặc hay hơn nữa là chính bạn cũng có thể làm một điều gì đó. Chẳng hạn như, rời khỏi bàn ăn và đi lấy cái đánh lửa về đưa cho nàng, để nàng có thể yên tâm ăn tối chẳng hạn.

Hãy trở thành một trong những người hùng hiếm thấy, đáng tự hào và am hiểu của nàng!

Chương 4

CÔNG VIỆC THẬT SỰ CỦA BẠN LÀ GẦN GŨI VỚI GIA ĐÌNH HƠN...

Tại sao bản năng chu cấp/bảo vệ của nam giới lại làm cho nàng cảm thấy bất an và ít được quan tâm hơn?

Phụ nữ cần sự an toàn về mặt tình cảm và cảm giác gần bó với bạn đến mức nàng sẵn sàng chịu đựng mọi khó khăn vật chất để có được điều đó.

Chuyện đó xảy ra vào đúng thời điểm tôi quyết định chọn Shaunti là người phụ nữ của đời mình. Ngay lúc định nói lời cầu hôn và tăng tốc cho mối quan hệ của hai đứa thì tôi bỗng... sững lại.

Phần lớn nam giới đều có thể hiểu ngay cảm giác này. Mọi động lực trong tôi bỗng tan biến bởi tôi cảm thấy lo lắng ghê gớm. Vấn đề không phải do ở nàng, cũng không phải nằm ở tình yêu của tôi dành cho nàng hay mong muốn của tôi về chuyện hôn nhân của hai đứa.

Vấn đề nằm ở chỗ tiền bạc. Đột nhiên, tôi vấp phải một câu hỏi to đùng: “Tôi sẽ chăm sóc nàng và chu cấp tài chính cho nàng ra sao?”. Tôi không hiểu nhiều lắm về chuyện tình cảm, nhưng tôi biết chắc một điều: phụ nữ cần sự an toàn về mặt tài chính.

Nhưng tôi biết chắc một điều: phụ nữ cần sự an toàn về mặt tài chính.

Tôi lớn lên tại một vùng trang trại ở Michigan nên đã phải vật lộn

không ít với những khó khăn về tiền bạc.

Tốt nghiệp trung học, tôi phải lăn lộn bảy năm làm việc trong ngành nhà hàng trước khi vào đại học. Trong khi đó, Shaunti lại là con gái của một gia đình trung lưu sống ở khu ngoại ô của Washington DC và chưa bao giờ phải nếm trải những khó khăn đó. Tôi chột lo lắng khi nghĩ đến “tiêu chuẩn sống” bình thường của nàng và không biết liệu mình có đảm bảo được mức sống ấy cho nàng hay không. Thế là tôi chờ đợi. Với suy nghĩ đó, tôi đã nỗ lực tốt nghiệp đại học luật và cố gắng vào làm việc tại một công ty luật lớn ở New York với mức lương rất cao.

Cuối cùng thì mình cũng có thể đảm đương được vấn đề đó, tôi nghĩ thế. Thế rồi chúng tôi cưới nhau và dọn đến sống trong khu căn hộ có người gác cửa ngay tại khu trung tâm Manhattan. New York toàn những khu căn hộ như thế và cũng rất đắt đỏ. Nhưng Shaunti thích sống như thế vì nàng cảm thấy an toàn.

Thấy chưa! Tôi thậm chí nghĩ và vô cùng tự tin về sự am hiểu tâm lý phụ nữ của mình. Ngay cả mình có thích nghề nào khác đi chăng nữa thì mình cũng đã lựa chọn đúng! Mình đã mang lại cho cô ấy một cuộc sống đảm bảo, an toàn.

Rồi tôi phải làm việc 80 tiếng mỗi tuần trong vòng năm năm sau đó để trả hết tiền mua nhà. Suốt thời gian đó, mỗi khi Shaunti phàn nàn rằng tôi chỉ biết đến công việc và không hề biết quan tâm đến vợ là bỗng dưng tôi lại cảm thấy buồn ghê gớm. Làm sao cô ấy có thể kết tội mình như thế trong khi mình đang đầu tắt mặt tối để chứng minh tình yêu của mình dành cho cô ấy kia chứ? Tôi bèn hỏi một anh bạn xem anh ấy hiểu “phụ nữ cần sự an toàn” là như thế nào. Anh ấy trả lời theo một cách nghĩ rất phổ biến của nam giới: “Nghĩa là tôi phải làm việc như điên. Tôi phải làm tất cả những gì có thể để đảm bảo cho vợ mình không thiếu thốn tài chính.

Thậm chí tôi phải làm việc tối ngày sáng đêm hoặc cứ phải bám lấy cái công việc mà tôi không hề ưa thích!”.

Có thể chính bạn cũng đang cảm thấy mình bị mắc kẹt giữa một tình huống tiến thoái lưỡng nan giữa một bên là lo cho vợ con một cuộc sống tử tế, một bên là phải dành nhiều thời gian hơn cho vợ con hàng ngày bên bữa ăn tối gia đình, đại loại như thế. Thế thì, liệu vợ bạn có thật sự chỉ muốn bạn mang tiền về cho nàng không? Có thể là không. Qua chương này, bạn sẽ thấy những gì nam giới thường phỏng đoán về vấn đề này thật ra không hoàn

toàn đúng. Như trong trường hợp của tôi thì căn hộ có người gác cửa của chúng tôi ở Manhattan sang trọng kia lại gần như không hề quan trọng như tôi vẫn nghĩ.

ĐỒNG TIỀN “BIẾT NÓI”, NHƯNG SỰ AN TOÀN VỀ MẶT TÌNH CẢM “BIẾT HÁT”

Kết quả khảo sát của chúng tôi cho thấy quả là phụ nữ rất cần sự vững chắc, an toàn. Nhưng với họ, điều đó có ý nghĩa rất khác so với những gì nam giới chúng ta vẫn nghĩ. Khi nói đến “sự an toàn”, điều đầu tiên phụ nữ nghĩ đến không phải là nhà cửa, tài khoản ngân hàng hay tiền đóng học phí cho con cái. Đối với họ, sự vững chắc và an toàn trong tình cảm quan trọng hơn. Nghĩa là, họ cần được gắn gũi, gắn bó với bạn về mặt tình cảm và mỗi khi cần họ luôn có bạn bên cạnh. Dĩ nhiên, tiền bạc cũng quan trọng nhưng với hầu hết phụ nữ thì đó không phải là điều quan trọng nhất.

Khi nói đến “sự an toàn”, điều đầu tiên phụ nữ nghĩ đến không phải là nhà cửa, tài khoản ngân hàng hay tiền đóng học phí cho con cái.

Trong thực tế, nhiều phụ nữ còn cho biết: “Không thể so sánh hai điều đó với nhau được! Bởi không gì có thể so sánh được với sự vững chắc về mặt tình cảm, được cảm thấy luôn gắn gũi, gắn bó với chồng mình”.

Tôi thật có lỗi vì đã không hiểu ý Shaunti. Khi nghe cô ấy nói muốn tận hưởng cuộc sống nhiều hơn, tôi đã nhầm hiểu vợ mình muốn được sống trong một căn nhà đẹp, được yên tâm về tài chính chứ không nghĩ đến chuyện cô ấy muốn tôi dành nhiều thời gian hơn cho cô và bớt áp lực hơn.

Giờ thì tôi đã hiểu hết ý của Shaunti, dù có đôi chút muộn màng.

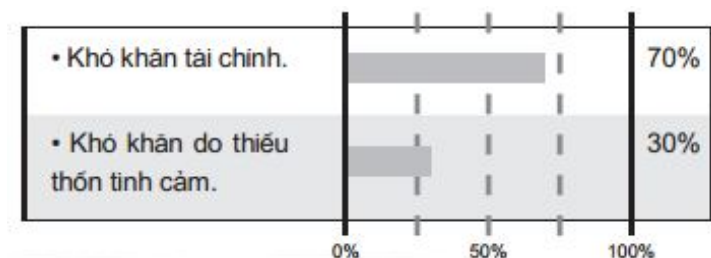
Bảy trên mười phụ nữ tham gia khảo sát cho biết họ thà chịu sống cực khổ còn hơn phải chịu xa cách.

Phải, bạn có thể không tin nhưng hãy đọc lại một lần nữa. Đó là, bảy mươi phần trăm phụ nữ thà sống khổ cực hơn là phải chịu cảnh thiếu thốn tình cảm.

Trong thực tế, ngay cả những phụ nữ độc thân cũng có cùng suy nghĩ như thế. Và những phụ nữ hiện đang phải sống trong cảnh khó khăn về tài chính cũng thừa nhận họ thà sống như hiện tại mà được đầy đủ về mặt tình cảm vẫn hơn.

Nếu phải chọn giữa hai điều tồi tệ sau, bạn thà chọn cái nào?

(Chọn một trong hai câu trả lời sau).



Vấn đề ở đây là, điều hiển nhiên với phụ nữ lại tỏ ra rất mờ mịt đối với nam giới, hoặc đơn giản là nam giới không thể tin vào đấy. Vài tháng trước, một mục sư đã phỏng vấn Shaunti ngay trên bục diễn thuyết trước một nhóm đông khán thính giả trong độ tuổi hai mươi. Lúc đó, Shaunti quyết định kiểm tra giả thuyết này. Cô bèn quay sang các khán giả nữ và hỏi họ chính xác câu hỏi trên. Gần như hầu hết phụ nữ đều giơ tay chọn câu trả lời thứ nhất.

Shaunti đã lấy đó làm tiền đề và bắt đầu phác thảo cho các khán giả nữ thấy những gì nam giới vẫn nghĩ khi nói đến vấn đề chu cấp cho gia đình. Nhưng chỉ giây lát sau, người điều phối cuộc khảo sát đã cắt ngang, “Tôi rất xin lỗi, thưa cô Shaunti... Chúng ta có thể nhắc lại đôi chút được không? Tôi vẫn còn bị sốc vì những gì đã chứng kiến nên đã không nghe thấy cô nói gì cả...”.

Trước sự ngạc nhiên của các khán giả nữ, hầu hết nam giới có mặt trong khán phòng đều gật đầu đồng tình.

Bạn thấy đấy, phụ nữ không thể nào tin rằng theo chúng ta thì tiền bạc lại quan trọng hơn đối với họ. Một người trong nhóm khảo sát trông rất ngạc nhiên: “Làm sao anh ấy lại có thể nghĩ rằng tôi coi trọng tiền bạc hơn chính anh ấy kia chứ?”. Cô khác thì bảo: “VẬY RA, nam giới xem phụ nữ chúng tôi là những con người sống vật chất, thậm chí cực kỳ vật chất ư? Lẽ nào họ nghĩ chúng ta đặt tiền bạc, vật chất cao hơn hạnh phúc ư?”.

Vâng... cũng đúng thôi. Thiết nghĩ, đó chính là những gì chúng ta vẫn nghĩ. Nhưng rõ ràng, chúng ta cũng sai. Nhưng thế lại hóa hay. Bởi phụ nữ không chỉ quan tâm đến chúng ta nhiều hơn những gì chúng ta có thể chu cấp cho họ mà còn sẵn sàng hy sinh tiền bạc để được sống hạnh phúc bên chúng ta và có chúng ta trong đời.

THẾ GIỚI NỘI TÂM CỦA “NGƯỜI CHU CẤP”

Bạn vẫn còn nghi ngờ ư? Một trong những lý do khiến chúng ta khó tin được điều này không nằm ở mối lo âu, trăn trở của người phụ nữ mà ở chính chúng ta. Các nghiên cứu do Shaunti thực hiện khi viết quyển Bí Ẩn Nam Giới cho thấy ba phần tư nam giới “luôn luôn” hoặc “thường xuyên” bận tâm đến gánh nặng làm “người chu cấp” trong gia đình (và hầu hết chúng ta đều không thoát khỏi suy nghĩ đó!).

Đàn ông gần như khó lòng đặt công việc sau những thứ khác trong đời. Công việc chúng ta làm nói lên giá trị của chúng ta. Điều đó cũng có nghĩa là nó tác động không nhỏ lên cảm nhận của chúng ta về giá trị bản thân và những gì người khác suy nghĩ về mình. Chẳng hạn, làm việc để đảm bảo tài chính cho vợ con là một cách thể hiện tình yêu của chúng ta đối với họ. Chúng ta rất dễ đánh đồng “làm việc nhiều giờ hơn” với việc “yêu thương vợ con hơn” và luôn nghĩ rằng vợ yêu của mình thấu hiểu điều đó.

Vấn đề mà tôi phát hiện ra là, nàng chẳng hề hiểu như vậy.

Trên thực tế, bởi những gì nàng muốn là thời gian và sự quan tâm của bạn (giúp tạo nên sự vững chắc trong tình cảm) nên nếu bạn càng dành nhiều thời gian cho công việc thì có nghĩa là bạn đã xem công việc là quan trọng nhất và đặt nàng xuống hàng thứ yếu, nghĩa là nàng không phải là điều quan trọng nhất đối với bạn. Sự chọn lựa đó khiến nàng cảm thấy xa cách và không được yêu thương, cho dù bạn đầu tắt mặt tối chỉ để thể hiện tình yêu của mình đối với nàng.

May thay, vấn đề này không phải là không có giải pháp. Trước hết, chúng ta hãy tìm hiểu xem “an toàn” thực sự có nghĩa là gì đối với người vợ yêu dấu của mình.

“AN TOÀN” CÓ NGHĨA LÀ GÌ ĐỐI VỚI NÀNG?

Do nam giới hiếm khi nào gán hai khái niệm “an toàn” và “tình cảm” với nhau nên tốt hơn hết chúng ta hãy tìm hiểu ý nghĩa của cụm từ này qua các mô tả thực tiễn. Kết quả khảo sát cho thấy “an toàn về mặt tình cảm” nghĩa là:

1. Nàng phải cảm nhận được mối dây gắn gũi giữa hai người.
2. Nàng cần thấy rằng bạn luôn xem trọng thời gian hai bạn ở bên nhau.
3. Nàng biết rằng bạn chỉ nghĩ đến nàng.

4. Nàng cần thấy rằng bạn luôn chủ động chăm sóc gia đình.

5. Nàng cần thấy rằng bạn luôn cố gắng chu cấp cho gia đình (miễn là nó không lấn át các điều 1, 2, 3, 4).

Cụ thể là thế này:

1. Nàng phải cảm nhận được mối dây gắn gũi giữa hai người.

Đối với phụ nữ, mối dây gắn gũi giữa hai người là điều quan trọng nhất và cũng gần như là tất cả ý nghĩa của khái niệm “an toàn về tình cảm”. Và họ đã khiến tôi tin rằng, làm được điều đó chẳng hề khó khăn gì. Đối với nam giới, tài khoản ngân hàng là điều giúp họ cảm thấy vững tâm nhất. Thế nhưng với phụ nữ thì “tài khoản tình cảm”, tức là cảm giác gắn bó, gần gũi với người yêu hoặc chồng mình mới chính là điều giúp họ cảm thấy vững tâm nhất. Nói cách khác, nàng muốn được bạn yêu thương và xem nàng là người bạn thân thiết nhất trong đời, đó là cơ sở cho niềm tin của nàng, rằng hai người chiếm trọn vẹn trái tim của nhau.

Với phụ nữ, cảm giác gắn bó, gần gũi với người yêu hoặc chồng mình mới chính là điều giúp họ cảm thấy vững tâm nhất.

Và đây mới là điều ngạc nhiên dành cho nam giới: việc sống chung với nhau dưới một mái nhà chưa đủ để bạn khiến nàng cảm thấy gần gũi với bạn. Hầu hết những đàn ông mà tôi quen biết khi được hỏi chỉ trả lời phổng chừng rằng họ đang gắn bó với nhau mà thôi.

Quả thật, làm sao có thể gọi là không gắn bó với nhau khi hai người đang sống chung dưới một mái nhà, ngủ chung một giường kia chứ?

Thế nhưng đối với nàng, gắn bó về mặt tinh thần và gần gũi trong quan hệ vợ chồng là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Trong một cuộc khảo sát, chúng tôi đã đưa ra một câu hỏi và nhận được kết quả như sau:

Hỏi: Phải chăng cách giúp bạn thoát khỏi sự cô đơn là luôn có anh ấy bên cạnh?

Đáp: Cũng không hẳn như thế. Hơn nữa, đôi khi tuy anh ấy ở ngay bên cạnh nhưng tôi vẫn cảm thấy cô đơn.

Vậy thì, cảm giác gắn bó, gần gũi do đâu mà có?

Phần lớn cảm giác này xuất phát từ những việc nho nhỏ mà các bạn làm cho nhau khi các bạn là 1) tình yêu và 2) bạn thân nhất của nhau.

1) Điều này có nghĩa là nàng cảm thấy bạn thuộc về nàng và cả hai đều yêu nhau. Ngay cả những cử chỉ nhỏ cũng có thể chứa đựng tình yêu và sự gắn bó mà tôi chưa từng biết đến. Shaunti cho biết:

“Có những điều tuy nhỏ nhặt nhưng lại tạo nên sự khác biệt rõ rệt giữa cảm giác an toàn, được yêu thương hay ngược lại. Những điều to lớn, chẳng hạn như một bữa tiệc hoành tráng và lãng mạn đôi khi lại không bằng như thế. Đó có thể là những việc làm dễ thương, nho nhỏ thì thoả mãn diễn ra trong cuộc sống thường nhật.

Chẳng hạn như em sẽ không thấy hạnh phúc khi bước vào căn hộ sang trọng bằng một cái nắm tay ấm áp, trùi mền của anh nơi bãi đậu xe hoặc khi nghe anh gọi em bằng cái biệt danh bí mật giữa hai ta qua tin nhắn.”

Và đây mới là điều quan trọng: bản thân tôi cũng hiếm khi làm những điều nhỏ nhặt như Shaunti nói.

Nhưng một khi đã nhận ra tầm quan trọng của chúng thì, tất cả đều là chuyện nhỏ!

Hầu như mọi phụ nữ đều xúc động bởi những việc làm nho nhỏ đó từ cánh đàn ông chúng ta. Hãy tin tôi, bạn chẳng cần phải nhờ đến ngành khoa học lớn lao mới có thể thực hiện được những điều đó. Trong một buổi khảo sát ý kiến, khi thảo luận về những nguyên nhân có thể khiến phụ nữ cảm thấy được yêu thương, chính Shaunti đã kể lại một sự việc mà tôi cũng thấy bất ngờ. Đó là trong lúc đi ngang qua bãi đậu xe, tôi đã vịn nhẹ vào eo nàng để hướng nàng lách qua các xe khác.

Nghe đến đó, nhiều cô có mặt đã ồ lên, người thì đặt tay lên ngực người thì siết chặt hai bàn tay vào nhau vẻ xúc động và thốt lên: “Ôi trời!”, “Thật là dịu dàng!”, hoặc “Thế mới là chồng chứ!”.

Tôi nhìn họ mà cứ gọi là hoàn toàn bị sốc. Nhất là khi làm như thế tôi cứ sợ Shaunti sẽ bực mình vì tôi đang cố tỏ ra “dạy dỗ” cô ấy. Thật đấy, nếu tôi là cô ấy, tôi sẽ nghĩ như vậy!

Có những điều tuy nhỏ nhặt nhưng lại tạo nên sự khác biệt lớn giữa cảm giác an toàn, được yêu thương.

2) Điều đó có nghĩa là nàng cảm thấy bạn và nàng chẳng khác gì một

đối bạn thân. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bạn phải trở thành cô bạn gái thân thiết nhất của nàng, tức là sẵn sàng tán gẫu hàng tiếng đồng hồ với nàng, mà có nghĩa: hai bạn là những người hiểu nhau nhiều nhất.

Theo lời của một phụ nữ thì: “Cảm giác an toàn trong tình cảm thật ra có được là từ những gì anh ấy thể hiện, chứ không phải từ tôi”. Một người khác thì cho biết: “Tôi không nghĩ anh ấy hiểu được rằng tôi tha thiết được thấu hiểu biết bao. Anh ấy là một người chồng tuyệt vời, ơn trời, anh ấy rất chu đáo nhưng tôi vẫn thật sự mong muốn anh ấy quan tâm hơn đến tôi”.

2. Nàng cần thấy rằng bạn luôn xem trọng thời gian hai bạn ở bên nhau.

Một lý do khác khiến nàng cảm thấy an toàn về tình cảm là biết chắc rằng trong mắt bạn, nàng ở vị trí “cao hơn trời” (chẳng thể mà người ta hay nói: “nhất vợ nhì trời”!).

Hiểu rộng ra có nghĩa là đối với bạn, vợ con là số một và bạn luôn quan tâm đến nàng ngay cả khi bạn cần phải làm việc để chăm lo cho gia đình. Một người vợ cho biết:

“Chúng tôi có thể có rất nhiều tiền trong tài khoản và cảm thấy an toàn về tài chính, nhưng nếu tôi không chắc rằng mình là người quan trọng nhất đối với anh ấy thì tất cả chỗ tiền ấy cũng không còn ý nghĩa gì. Ngược lại, nếu biết rằng mình là tất cả đối với anh ấy thì tôi hoàn toàn có thể đương đầu với những khó khăn về tiền bạc”.

Nếu biết rằng mình là tất cả đối với anh ấy thì tôi hoàn toàn có thể đương đầu với những khó khăn về tiền bạc.

Nói tóm lại, được xem là “quan trọng số một” đối với nàng nghĩa là được bạn ưu tiên quan tâm và dành trọn thời gian ngoài tám giờ vàng ngọc cho nàng. Điều đó quan trọng hơn so với tất cả những thứ khác trong cuộc sống của bạn. Và do còn lại rất ít thời gian trong ngày nên nàng muốn bạn vừa rời sở là phải về nhà ngay để chia sẻ thời gian với nàng và con cái.

Tuy vậy, không phải lúc nào phụ nữ cũng muốn bạn phải ở bên cô ấy. Nhưng để cảm thấy an toàn về mặt tình cảm, nàng không thể chấp nhận được tình trạng chồng mình lúc nào cũng vắng nhà buổi tối. Một phụ nữ cho biết: “Chồng tôi là một trụ cột đúng nghĩa của gia đình, luôn yêu thương vợ con và luôn nói rằng tôi đã giúp anh ấy hoàn thiện cuộc đời. Vậy mà hiếm khi anh ấy dành

thời gian cho riêng tôi như anh ấy vẫn thường làm với bạn bè. Tôi hiểu anh ấy cũng cần có bạn bè riêng, nhưng sự vắng mặt của tôi trong cuộc sống hàng ngày của anh ấy đã khiến cuộc sống hôn nhân của chúng tôi cứ thiếu thiếu thế nào ấy”.

3. Nàng cần biết rằng bạn chỉ nghĩ đến nàng.

Người vợ yêu của bạn cần yên tâm rằng sẽ chẳng bao giờ bạn rời xa cô ấy cũng như bạn sẽ làm tất cả mọi thứ để đảm bảo cho tình cảm của hai người luôn vững chắc.

Một phụ nữ cho biết cụ thể là thế này: “Tôi cần biết chắc rằng cho dù bất cứ điều gì xảy ra thì anh ấy cũng sẽ luôn ở bên tôi. Quan hệ giữa chúng tôi hiện vẫn tốt đẹp, nhưng tôi muốn biết chắc rằng anh ấy sẽ không bao giờ bỏ rơi tôi, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần”. Cách đơn giản để thể hiện sự cam kết này của bạn đối với nàng là hãy sử dụng các biện pháp trấn an mà chúng ta đã đọc ở Chương 2.

4. Nàng cần thấy rằng bạn luôn chủ động chăm sóc gia đình.

Phụ nữ sẽ vững tâm hơn khi nhìn thấy chồng họ chủ động chăm sóc gia đình. Tuy vậy, đôi khi do thiếu để ý đến điều này, động cơ kiếm tiền để chu cấp cho gia đình của nam giới lại khiến họ không đảm đương được vai trò chủ động chăm sóc gia đình, do vậy mà họ cũng không thể tận hưởng những giây phút hạnh phúc với gia đình. Nhiều người vợ có cảm giác khi mới bắt đầu hành trình hôn nhân thì họ còn có người bạn đồng hành, nhưng đến giữa đường thì bỗng dưng họ trở thành người duy nhất chăm lo cho gia đình.

Một phụ nữ cho biết: “Chúng tôi không giàu nhưng cũng có được một khoản để dành nho nhỏ. Tuy vậy, ông xã tôi luôn nghĩ rằng gia đình mình sắp túng bấn đến nơi nên cứ mãi lao đầu vào làm việc để kiếm thêm tiền và chẳng còn chút thời gian nào để vui chơi với lũ nhỏ. Không biết anh ấy nghĩ thế nào là “đủ” nữa? Tôi coi trọng mọi khoản tiền anh ấy làm ra, nhưng không muốn chúng làm gia đình mình bị tổn thương”.

Ngược lại, một phụ nữ khác giải thích vì sao chị lại cảm thấy yên tâm, an toàn:

“Chồng tôi rất chăm chỉ, và tôi thật may mắn vì anh ấy cũng nhận ra rằng bọn trẻ cần bố cũng như cần mẹ chúng. Nhiều người bạn của tôi rất buồn và thất vọng vì cứ phải luôn miệng bảo các ông chồng của họ phải dành thời gian “trông trẻ”, cứ như rằng tội nhỏ không phải là con của họ vậy. Thật may mắn là chồng tôi tự nhận

ra điều đó. Anh ấy biết rằng bản thân tôi cũng mệt mỏi không kém gì anh ấy. Những việc anh ấy làm như chơi với con, rửa bát giúp vợ, chẳng hạn, khiến tôi cảm thấy mình không đơn độc và luôn có anh ấy bên cạnh.”

Ngoài ra, một số chị em phụ nữ còn cho biết họ cũng sẽ cảm thấy vững lòng hơn khi được chồng mình trân trọng những gì họ đã làm để chăm sóc gia đình. Bất kỳ một người làm việc tận tụy nào cũng hiểu rằng, lời khen ngợi và sự trân trọng công lao của mọi người sẽ giúp họ cảm thấy được khích lệ và vững tâm hơn.

Bất kỳ một người làm việc tận tụy nào cũng hiểu rằng, lời khen ngợi và sự trân trọng công lao của mọi người sẽ giúp họ cảm thấy được khích lệ và vững tâm hơn.

5. Nàng cần thấy rằng bạn luôn cố gắng chu cấp cho gia đình (miễn là nó không lấn át các điều 1, 2, 3, 4).

Cuối cùng, dẫu biết rằng tiền bạc không phải là điều quan trọng nhất đối với nàng, nhưng nỗ lực của bạn, chứ không phải số tiền bạn mang về để chăm lo cho gia đình, cũng góp phần mang lại cho nàng cảm giác an tâm. Hãy nhớ rằng, trong khi nam giới chúng ta chú trọng vào kết quả của sự việc thì ngược lại, phụ nữ sẽ chú trọng nhiều hơn vào nỗ lực phấn đấu để đạt được kết quả đó. Và chính nỗ lực đó khiến họ cảm động, cảm thấy được yêu thương, miễn là bạn đừng vì thế mà chỉ biết lao vào kiếm tiền mà quên đi bốn điều trên.

Những phụ nữ mà chúng tôi tiếp xúc đều cho biết, giữa khó khăn tài chính và sự bấp bênh trong tình cảm, họ sẽ vui lòng chấp nhận một cuộc sống thiếu thốn về mặt vật chất, miễn là họ được sống gần gũi với bạn nhiều hơn. Một phụ nữ thổ lộ rằng: “Sống khó khăn về tài chính cũng không phải là một điều dễ chịu. Nhưng tôi thà chịu thiếu thốn về tiền bạc còn hơn là phải mất anh ấy”.

“Sống khó khăn về tài chính cũng không phải là một điều dễ chịu. Nhưng tôi thà chịu thiếu thốn về tiền bạc còn hơn là phải mất anh ấy”.

Rõ ràng, tất cả những điều này cho thấy nam giới chúng ta cần tìm cho mình một sự cân bằng. Bản chất của chúng ta là chu cấp và đảm bảo cuộc sống vật chất đầy đủ cho gia đình, và người phụ nữ của chúng ta rất trân trọng điều đó. Nhưng không một ai trong chúng ta, vì lý do đảm bảo “cảm giác an toàn tình cảm” cho cô ấy, lại có thể gạt đi trách nhiệm đó mà yên tâm vui vẻ ở một nhà hàng

nào đó hàng giờ. Mặc dù điều đó cũng không có gì sai, nhưng vấn đề nằm ở chỗ, tất cả đều phải ở mức độ vừa phải.

HỌ MUỐN CHÚNG TA HẠNH PHÚC

Một trong những điều khiến nam giới chúng ta cảm thấy hạnh phúc nhất là cô ấy muốn chúng ta tìm được một công việc ít thời gian hơn không chỉ để dành thời gian cho họ mà để chính chúng ta cũng có thể tận hưởng cuộc sống nhiều hơn. Một trong những lý do khiến phụ nữ lo lắng và cảm thấy bất an nhiều nhất là biết rằng việc làm việc nhiều giờ khiến chúng ta, những người chồng yêu quý của họ, bị căng thẳng chỉ vì để mang về cho gia đình thêm một khoản tiền nào đó. Nếu có một lựa chọn nào, chắc chắn họ sẽ muốn chúng ta tìm một việc làm ít căng thẳng, ít tiền hơn đôi chút miễn là chúng ta có thể tận hưởng cuộc sống nhiều hơn, gia đình sẽ sum vầy với nhau nhiều hơn dù có phải chi tiêu dè dặt hơn.

Trong một số cuộc khảo sát, 70% phụ nữ cho biết họ sẵn sàng chấp nhận nếu chồng họ làm việc ít đi, lương thấp hơn để có nhiều thời gian hơn cho gia đình.

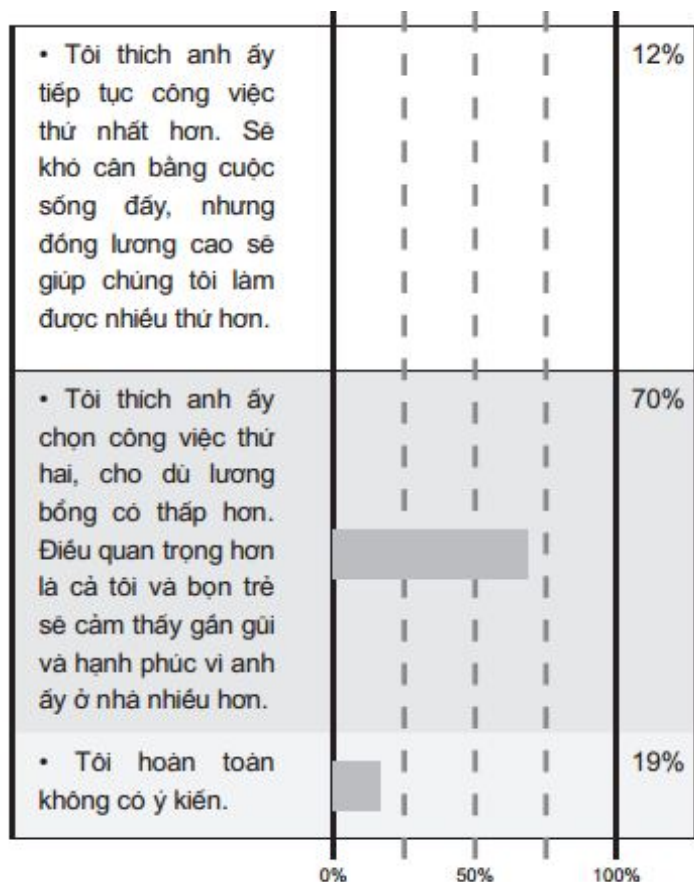
Và điều thú vị hơn nữa là, con số đó tăng lên đến 89% nếu họ cảm thấy bạn cũng muốn chọn như thế.

Một điều rất khích lệ khác là, tuy phụ nữ luôn muốn có được cảm giác an toàn về mặt tình cảm và gần gũi với chồng trong cuộc sống, chúng tôi cũng nhận thấy rằng không hề có người vợ nào muốn chồng làm một công việc “tầm thường” khiến họ cảm thấy “bất hạnh” hay không thỏa mãn trong con đường sự nghiệp. Họ biết rất rõ rằng “giải pháp” đó không hề giúp mang lại cảm giác an toàn cho cuộc sống của mình. Một người lý giải:

“Vì khi đó, tôi chỉ có bên mình một người đàn ông tuyệt vọng, chán nản và điều đó có thể sẽ phá hỏng toàn bộ kết quả mà tôi mong đợi!”.

Hãy tưởng tượng tình huống như sau: Chồng bạn có một công việc lương cao nhưng đòi hỏi phải làm việc nhiều giờ và thường xuyên xa nhà. Bạn có một cuộc sống vật chất đầy đủ, các con của bạn luôn được hưởng những cơ hội tốt nhất nhưng bạn và các con thường xuyên cảm thấy xa cách với anh ấy. Hơn nữa, mỗi lúc bên nhau bạn và anh ấy lại thường hay bất hòa. Sau đó, hãy tưởng tượng chồng bạn làm một công việc anh ấy yêu thích, cho phép anh ấy dành nhiều thời gian hơn cho gia đình nhưng với mức

lương thấp hơn, khiến bạn phải chi tiêu cân nhắc hơn và thậm chí cắt bớt một số khoản chi tiêu của gia đình. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào? (Chọn một trong các câu trả lời bên dưới).



**Do làm tròn số nên tổng phần trăm có thể lớn hơn 100%.*

XEM LẠI VAI TRÒ CỦA NGƯỜI TRỤ CỘT

Sau tất cả những gì chúng ta đã cùng nhau tìm hiểu và trao đổi thì dường như câu hỏi duy nhất còn đọng lại mà chúng ta cần quan tâm và tự hỏi mình lần cô ấy là: “Mình có mang lại cho nàng cảm giác an toàn đích thực mà nàng mong muốn hay chưa?”.

Bạn tôi chỉ ra điều nan giải then chốt của nam giới chúng ta, đó là: “Đàn ông tập trung vào thu nhập và tài sản vì đo lường sự thành công bằng con số bao giờ cũng dễ dàng hơn. Trong khi đó, tình yêu thể hiện bằng sự quan tâm lại rất khó định lượng chính xác được”.

Ngày từ đầu chương, tôi đã nhận xét rằng đàn ông chúng ta dường như luôn phải đối diện với một tình huống rất “tiến thoái lưỡng nan” sau đây: nhu cầu được an toàn về mặt tình cảm của cô ấy và sự vững chắc về mặt tài chính cho gia đình. Thế nhưng, trong thực tế thì tiền bạc không phải là tất cả đối với phụ nữ mà điều quan trọng nhất đối với họ chính là bạn, người đàn ông mà họ yêu thương. Vì vậy, xem ra đó cũng chẳng phải là một tình huống quá khó khăn. Shaunti chẳng hề muốn đồng thời có cả tôi và một căn hộ cao cấp có người gác cửa. Cô ấy chỉ muốn có tôi, chấm hết. Cuối cùng tôi cũng đã hiểu ra điều đó, nhưng phải mất năm năm sau ngày cưới và chúng tôi đã rời New York để đến sống một cuộc sống bình dị hơn ở Atlanta.

Nếu đến đây bạn bỗng ngờ rằng vợ mình cũng đang suy nghĩ như Shaunti, hãy mạnh dạn tâm tình với cô ấy. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên trước những gì cô ấy chia sẻ đấy!

Tiền bạc không phải là tất cả đối với phụ nữ mà điều quan trọng nhất đối với họ chính là bạn, người đàn ông mà họ yêu thương.

ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT: MỘT NGƯỜI CHA HẠNH PHÚC

Tất cả chúng ta đều biết rằng con cái khi trưởng thành rồi cũng sẽ xa rời chúng ta để có cuộc sống riêng, rằng cả chúng ta đều sẽ già đi và những điều đáng nhớ nhất không phải là những món tài sản đắt tiền hay kích thước của ngôi nhà mà chúng ta đang ở. Điều quan trọng là, thành công được đo lường bằng chính những điều hết sức bình dị, nhỏ bé mà chúng ta trải nghiệm và chia sẻ với nhau trong cuộc sống hôn nhân mỗi ngày. Một phụ nữ sinh ra trong một gia đình đông con ở Flint, bang Michigan – một trong những thành phố công nghiệp lâu đời của vùng Midwest – đã cho thấy vì sao cha mình chẳng thể làm cho gia đình hạnh phúc hơn dù luôn cố “chu cấp” thêm cho mọi người:

“Hồi bọn tôi còn bé, gia đình tôi sống trong một căn nhà nhỏ ngay trong thành phố. Hàng xóm ở đó không phải quá tuyệt vời, nhưng tôi yêu cuộc sống của chúng tôi. Cha tôi khi đó là một người rất hạnh phúc. Mỗi tối, khi ông đi làm về là bọn tôi lại có dịp chơi đùa với cha. Cha rất vui nên bọn tôi rất thích quây quần bên ông. Năm tôi mười một tuổi, cha muốn chúng tôi có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Và thay vì chọn một căn nhà khác để dọn ra khỏi thành phố, ông quyết định xây một căn nhà đặc biệt. Chúng tôi không giàu có nên cha cũng biết là ông sẽ phải tự tay làm lấy rất nhiều thứ. Ông bảo chúng tôi xứng đáng có căn nhà đó.

Tiểu thay, ông lại không lường trước những căng thẳng, áp lực sẽ đến, không chỉ cho bản thân ông mà cho cả gia đình chúng tôi. Sự căng thẳng, âu lo phải vật lộn với mọi thứ để có căn nhà đã khiến cha tôi thay đổi. Chúng tôi đã mất đi người cha hạnh phúc, thay vào đó chúng tôi phải thường xuyên đối diện với một người cha hay gắt gỏng, cục cằn. Ông không còn chơi đùa với chúng tôi nữa.

Tôi hiểu ông đã hy sinh bản thân mình để mang lại cho chúng tôi một tương lai tốt đẹp hơn, nhưng chúng tôi cần ông hơn là cần căn nhà mới hay được học tại một trường học cao cấp. Chúng tôi chỉ muốn thấy lại người cha hạnh phúc của mình như xưa.”

Cô ấy cho biết nếu chị em cô hoặc mẹ cô được chọn giữa người cha hạnh phúc cùng căn nhà nhỏ trước kia và người cha cáu gắt cùng căn nhà to sau này, chắc chắn họ sẽ chọn ngay điều thứ nhất.

HÀNH TRÌNH VỀ “GẦN HƠN VỚI GIA ĐÌNH”

Tất cả những người đàn ông mà tôi biết chọn việc miệt mài “cày bừa” một phần là vì họ tin rằng mình đang làm điều tốt nhất cho vợ con. Chu cấp và chăm lo cho gia đình vừa là nghĩa vụ vừa là một “điều răn của Chúa”.

Thế nhưng, chúng ta cũng nên tự hỏi xem liệu mình có đang mang lại cho gia đình những gì họ thật sự cần hay chỉ đang làm theo lối suy nghĩ truyền thống, chủ quan mà vô tình hủy hoại những điều tốt đẹp nhất. Nếu thế, hẳn chúng ta cần phải điều chỉnh lại suy nghĩ của mình.

Nhìn lại, tôi bỗng nhận ra cha mình đã chủ động điều chỉnh những sai lầm của ông. Cha tôi làm việc rất lâu trong ngành bất động sản, vốn là một ngành đầy bấp bênh vào những năm 1970. Nhưng mỗi khi về đến nhà, thường là trời vẫn còn nắng, là cha con chúng tôi lại chơi bóng đá hoặc chuyền bóng với nhau trên khoảng sân bên hông nhà. Đó quả là những khoảnh khắc đáng nhớ.

Lúc nào chúng tôi cũng có cái ăn, cái mặc nhưng tôi vẫn nhớ như in cái cảm giác căng thẳng khi phải thắt lưng buộc bụng giữa thời buổi khó khăn, khi cha không kiếm được tiền. Thế nhưng mặc cho áp lực, mặc cho thực tế rằng chúng tôi thua kém những đứa trẻ cùng trang lứa về mặt vật chất, nhưng nhờ có sự hiện diện của cha mà tuổi thơ của tôi có rất nhiều kỷ niệm không thể nào quên. Chúng tôi hoàn toàn không nhớ gì đến những thiếu thốn mà chỉ nhớ mãi những tháng ngày hạnh phúc bên nhau.

Như có sự hiện diện của cha, chúng tôi hoàn toàn không nhớ gì đến những thiếu thốn mà chỉ nhớ mãi những tháng ngày hạnh phúc bên nhau.

Dĩ nhiên, cắt giảm chi tiêu để cải thiện cuộc sống tinh thần đích thực sẽ dẫn đến nhiều căng thẳng, lo âu.

Đó là điều chúng tôi hoàn toàn thừa nhận. Suốt năm năm qua, tôi đã phải vất vả để giữ vững sự tồn tại cho công ty công nghệ mới thành lập của mình, đồng thời phát triển việc tư vấn luật bán thời gian ở văn phòng tại gia. Nhiều tháng trời, chúng tôi không biết làm sao trả nổi tiền vay mua nhà khi đến hạn. Quả là rất căng thẳng! Nhưng chúng tôi đã cố gắng kiểm soát mọi việc.

Trong thực tế, dù gặp khó khăn nhưng Shaunti lên tiếng cảnh báo ngay khi tôi nhen nhóm ý định trở lại làm việc cho một công ty luật lớn! Thật lòng mà nói, tôi sẽ không bao giờ đánh đổi khoảng thời gian quý báu cùng Shaunti và các con để nhận một công việc có mức lương cao ngất ngưỡng ở bất kỳ công ty luật nào trên trái đất này.

Chương 5

LẮNG NGHE CHÍNH LÀ GIẢI PHÁP

Vì sao cảm xúc của nàng mới là vấn đề và làm thế nào để sửa đổi thói quen “giải quyết, giải quyết ngay!” của bạn

Khi chia sẻ một vấn đề tình cảm, điều quan trọng hơn đối với nàng là được lắng nghe và chia sẻ chứ không phải là khó khăn mà nàng đang đối diện.

Cách đây không lâu, khi cùng nhau lau dọn sau bữa tối, tôi bỗng nhận thấy Shaunti có vẻ không vui.

Nàng vừa làm xong một dự án lớn nên tôi biết Shaunti rất mệt. Ngoài ra, nàng cũng vừa biết rằng lời mời đầy hy vọng để giới thiệu về quyển Bí Ẩn Nam Giới trên kênh truyền hình CNN vừa bị hoãn.

Là một người đàn ông siêu nhạy cảm, trước những tình huống như thế, thường là tôi để cho nàng được một mình với không gian riêng. Thế nhưng, nhờ gần đây đã biết được ít nhiều về tầm bản đồ tâm lý trong thế giới phụ nữ tôi bèn thử áp dụng phương pháp mới. Tôi nhận ra rằng Nàng không cần không gian riêng, nàng chỉ cần được nói chuyện. Thế là tôi dùng tay rửa bát đĩa và dành cả thời gian còn lại của buổi tối cho nàng.

Nàng thở dài: “Em thật tệ trong chuyện CNN. Em thừa biết truyền thông là thế nào, lẽ ra em không nên hy vọng nhiều đến thế!”.

Khi tôi hỏi nàng có biết lý do vì sao hay không thì nàng lắc đầu: “Em cũng không rõ. Họ nói mọi người rất thích đề tài này, nhưng khi họp về chuyện sản xuất chương trình thì nhiều phần bị cắt bỏ.

Chẳng còn gì là nét riêng nữa!”.

Tôi quyết định giúp nàng lấy lại hy vọng đôi chút.

“Nhưng em này, được CNN xem xét cũng là một vinh dự lớn lắm đấy...”.

- Em biết, nhưng mà...

- Hơn nữa, em cứ nghĩ xem mình đã may mắn biết bao khi luôn được xuất hiện trên các kênh truyền thanh và truyền hình, được chia sẻ thông điệp của em với mọi người và giúp đỡ biết bao gia đình.

- Phải, nhưng CNN khác anh à...

- Ô, anh không biết. Nhưng sự thật là em đã có đến 5 triệu khán giả xem buổi trò chuyện Hollywood tháng vừa rồi đó thôi. - Tôi mỉm cười. - Cũng vô số khán giả rồi đấy chứ!

Ngạc nhiên thay, người vợ thường khi rất chừng mực, hiền dịu của tôi bỗng dung nổi đóa: “Em đang cố chia sẻ với anh đây, thế mà anh cứ xử sự như thể anh không hề quan tâm gì đến em cả!”. Nàng đứng phắt dậy và chừng như sắp khóc đến nơi.

- “Đúng thế không?” - Shaunti khiến tôi chưng hửng.

Đầu óc tôi bắt đầu quay vù vù. Em đùa đấy ư? Tôi nghĩ trong đầu. Em cho là anh không quan tâm đến em ư? Thế em nghĩ này giờ anh đang cố làm gì kia chứ? Anh sẽ không bao giờ nghĩ đến chuyện khích lệ em nữa. Dĩ nhiên tôi không nói ra những suy nghĩ đó mà chỉ lẩm nhẩm điệp khúc quen thuộc “Thôi được!” và bỏ đi xem ti-vi.

Bạn có thường xuyên rơi vào những tình huống tương tự như thế không? Để tôi mô tả trình tự cho bạn nghe nhé:

1. Nàng tỏ vẻ cần có người lắng nghe.
2. Bạn quan tâm, thế là bạn lên tiếng: “Có chuyện gì thế em?”.
3. Nàng thổ lộ mối bận tâm của mình.
4. Vì quan tâm nên bạn cố gắng tìm cách giúp nàng.
5. Ấy thế mà nàng phản ứng lại: “Rõ ràng anh chẳng hề quan tâm đến em!”.

Sau đó, cả tôi lẫn Shaunti đều xin lỗi nhau. Và cũng sau đó, chúng tôi đã nhận ra đây là vấn đề của sự việc.

Số là, việc tôi cho là mình đang lắng nghe và quan tâm đến nàng lại không hề mang ý nghĩa đó đối với Shaunti. Dĩ nhiên tôi đã lắng nghe, nghĩa là huy động cả hai tai, não bộ và toàn bộ sự tập trung cao độ của mình vào vấn đề của nàng. Nhưng vấn đề nằm ở chỗ, đối với cô ấy thì lắng nghe và quan tâm phải thể hiện bằng một cách khác hẳn cơ.

Giờ đây, tôi đã có dịp được nghe rất nhiều chị em phụ nữ chia sẻ quan điểm về vấn đề này. Tôi nhận ra rằng, để học cách lắng nghe theo cách nghĩ của phụ nữ, hầu hết đàn ông chúng ta phải rèn luyện khả năng “chịu trận”, nghĩa là cứ mặc cho nàng tuôn trào cảm xúc, bạn chỉ cần ngồi đó, lắng nghe và lắng nghe nàng là đủ!

Cũng như bạn, tôi cứ nghĩ mình là người biết cách lắng nghe vợ. Thậm chí còn là một siêu nhân đầy thấu cảm nữa kia! Nhưng sự thật hoàn toàn không phải thế.

Tuy nhiên, dù sao thì mọi chuyện cũng không đến nỗi quá bi quan, bởi chúng ta chỉ còn cách thói quen lắng nghe hiệu quả đối với cô ấy có vài bước. Và đó cũng chính là điều cốt lõi mà tôi muốn chia sẻ với bạn qua chương này.

Cho dầu đó là người yêu hay người bạn trăm năm của bạn, việc lắng nghe họ và tạo cho họ cảm giác được lắng nghe sẽ góp phần mang lại một mối quan hệ sâu sắc, bền vững và hạnh phúc. Vì sao? Vì sự lắng nghe một cách khôn khéo sẽ khiến người phụ nữ tin rằng họ được chú ý, được quan tâm và yêu thương. Có thể sẽ không quá nếu nói rằng lắng nghe một cách khôn ngoan có ảnh hưởng lớn đối với cuộc sống và tình cảm của phụ nữ hơn tất cả những gì mà nam giới vẫn làm, chẳng hạn như phân tích, cứu giúp, quyết định hay hỗ trợ, giải quyết một rắc rối nào đó.

Việc lắng nghe họ và tạo cho họ cảm giác được lắng nghe sẽ góp phần mang lại một mối quan hệ sâu sắc, bền vững và hạnh phúc

“NÀNG KHÔNG HỀ MUỐN BẠN THÁO GỖ VẤN ĐỀ”

Thế đấy, nàng không hề muốn bạn tháo gỡ vấn đề mà chỉ cần bạn lắng nghe nàng thôi. Nhưng cho dù đó là điều hoàn toàn chính xác (theo như kết quả phỏng vấn của chúng tôi), hầu hết nam giới lại không hoàn toàn hiểu rõ ý nghĩa của nó hoặc không hề biết mình cần phải làm gì.

Tôi sẽ giải thích ngay cho bạn những gì phải làm, nhưng trước hết, chúng ta hãy tìm hiểu xem ý nghĩa của câu nói trên là gì đã. Câu nói đó có ba nghĩa sau:

1. *Nàng không muốn bạn tháo gỡ vấn đề* = nàng không muốn hoặc không cần bạn đưa ra giải pháp, ít ra là ở giai đoạn đầu.

2. *Nàng chỉ cần bạn lắng nghe* = nàng muốn và cần bạn hiểu những gì nàng đang cảm nhận về sự việc.

3. *Vấn đề* = chỉ là rắc rối về mặt cảm xúc mà thôi. Nguyên tắc lắng nghe này không áp dụng cho các trường hợp khác.

Chúng ta hãy cùng tìm hiểu từng điều một nhé.

Nàng không muốn bạn tháo gỡ vấn đề = **nàng không muốn hoặc không cần bạn đưa ra giải pháp.**

Nhưng nói vậy không có nghĩa là nàng không cần bạn làm gì cả. Thậm chí, nàng còn cần đến bạn nhiều hơn nữa sau đó. Vấn đề chính ở đây là, bạn phải hiểu được vì sao nàng lại chia sẻ điều đó với bạn. Nàng làm vậy không phải là vì cần được giúp đỡ như chúng ta vẫn nghĩ. Trên thực tế, phần lớn phụ nữ đều có khả năng tự giải quyết vấn đề một mình mà không cần đến sự giúp đỡ của nam giới chúng ta. Vậy nên, họ không cần đến điều đó, ít ra là vào giai đoạn đầu. Hãy xem các kết quả khảo sát dưới đây:

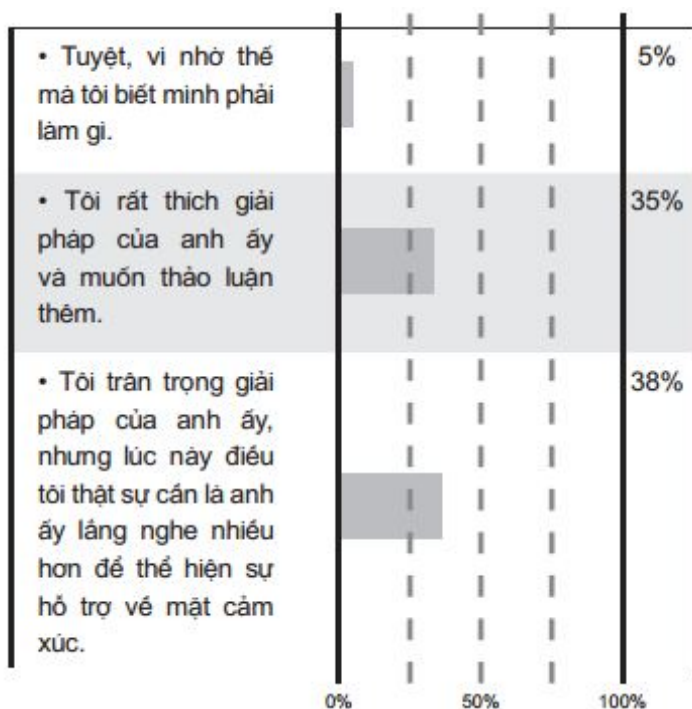
Ngay cả khi nam giới đưa ra giải pháp hợp lý thông qua hình thức thảo luận, chỉ có 5% phụ nữ cho rằng nó giúp họ giải quyết được vấn đề. Hãy làm một bài tính trừ đơn giản đi nào, điều đó có nghĩa là đến 95% phụ nữ cảm thấy một giải pháp hợp lý không hề giúp họ giải quyết được vấn đề.

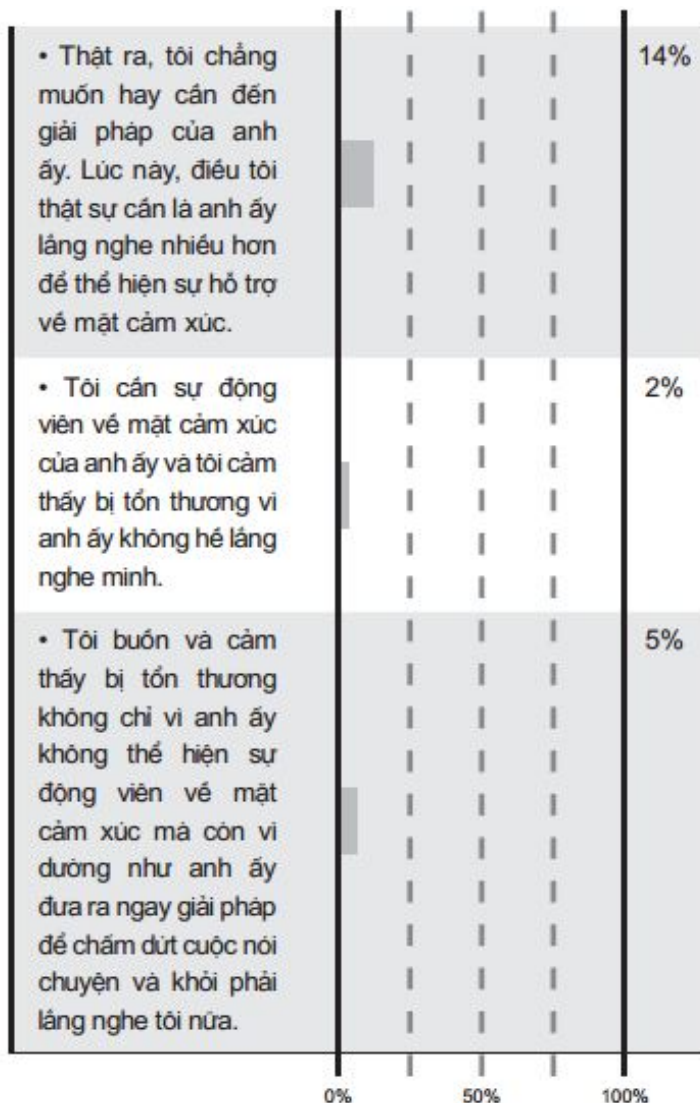
Không chỉ thế, gần 60% phụ nữ cho rằng các giải pháp ấy, dù là hợp lý hay không, đều mang tính tiêu cực. Một số phụ nữ trân trọng giải pháp của nam giới, nhưng số khác thì không. Đại đa số cho biết họ cảm thấy giải pháp đó không mang lại cho họ cảm giác được lắng nghe và chia sẻ.

Vì sao lại như thế, chúng ta hãy tìm hiểu điều thứ hai và cũng là nguyên tắc quan trọng nhất.

Giả sử bạn có mâu thuẫn lớn với một người khá quan trọng với bạn và suốt nhiều ngày bạn cứ luôn dằn vặt, suy nghĩ mãi về điều này. Một tối nọ, bạn quyết định kể cho chồng bạn nghe những gì mình cảm nhận. Mới nghe được một lát là anh ấy đã đưa ra ngay

giải pháp cho vấn đề. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào? (Chọn một trong các câu trả lời bên dưới).





** Do làm tròn số nên tổng phần trăm có thể thấp hơn 100%.*

Nàng chỉ cần bạn lắng nghe = nàng muốn bạn chú ý vào những cảm xúc của nàng chứ không phải vào vấn đề nàng đang nói.

Nàng không hề có ý chia sẻ để bạn tìm giải pháp giúp nàng; nàng chỉ chia sẻ để được bạn lắng nghe, thấu hiểu những gì nàng đang cảm nhận về sự phiền toái mà rắc rối đó đã gây nên cho nàng.

Vấn đề nằm ở chỗ, hầu hết nam giới chúng ta đều có thói quen gạt bỏ cảm xúc để tập trung vào giải quyết “vấn đề thực sự”. Nên thay

vào đó, chúng ta cần tập trung vào một điều duy nhất sau đây để có thể lắng nghe nàng tốt nhất: xem những cảm xúc của nàng là vấn đề thực sự. Nói cách khác, hãy tâm niệm rằng nàng chỉ muốn được lắng nghe và chia sẻ tình cảm là chính.

Hầu hết nam giới chúng ta đều có thói quen gạt bỏ cảm xúc để tập trung vào giải quyết “vấn đề thực sự” của nàng. Nhưng với nàng, những cảm xúc mới chính là vấn đề.

Nhu cầu được chia sẻ, lắng nghe cảm xúc của phụ nữ đã giải thích câu hỏi mà nhiều nam giới thắc mắc: “Nàng không muốn tôi giải quyết rắc rối, vậy tại sao nàng cứ nói mãi về chuyện đó?”.

Bạn hãy nghe xem phụ nữ nói gì nhé.

- “Phần lớn nam giới đều cảm thấy họ cần phải giải quyết các vấn đề khó khăn của vợ con. Nhưng nếu họ xen ngang vào mà không chờ tôi nói hết, tôi sẽ nghĩ ngay đó là vì họ không muốn lắng nghe, dù đó là điều quan trọng đối với tôi. Điều đó khiến tôi cảm thấy mình bị coi thường.”

- “Cách đây mấy ngày, tôi kể cho anh ấy nghe về chuyện mâu thuẫn đã nhiều năm của tôi với một người nọ. Anh ấy thật dễ thương khi chăm chú lắng nghe và bảo: ‘Anh không biết chuyện này có cải thiện hơn trong thời gian tới hay không nữa, cưng à!’. Đây, tôi cảm thấy mình được chia sẻ, lắng nghe nhiều lắm!”

- “Chỉ cần được chia sẻ những gì đang diễn ra trong lòng thôi cũng đã giúp phụ nữ chúng tôi giải quyết được nhiều chuyện!”

“Chỉ cần được chia sẻ những gì đang diễn ra trong lòng thôi cũng đã giúp phụ nữ chúng tôi giải quyết được nhiều chuyện!”

Vấn đề = chỉ là rắc rối về mặt cảm xúc mà thôi.

Câu thần chú “nàng không muốn mình tháo gỡ vấn đề” khiến nhiều nam giới chúng ta lúng túng bởi chúng ta biết rằng, một số rắc rối nhất định phải cần đến giải pháp. Vậy nên, để tôi chỉ ra cho bạn sự khác biệt nhé: nếu đó là một vấn đề về cảm xúc, hãy áp dụng giải pháp lắng nghe. Bằng ngược lại, hãy nghĩ đến việc đưa ra giải pháp.

Hãy áp dụng phương pháp lắng nghe đối với những trường hợp người phụ nữ lo lắng, căng thẳng về các vấn đề có liên quan đến cảm xúc, sự an nhiên hay giá trị bản thân của chính họ. Ví dụ như những căng thẳng trong gia đình, công việc, tình bạn, mâu thuẫn

và cả những vấn đề có liên quan đến bạn nữa.

Nhưng bạn không thể chỉ biết lắng nghe khi nàng than phiền về tiếng động khó chịu mỗi khi nàng sang số chiếc TOYOTA của nàng. Trong những tình huống đó, bạn có thể yên tâm phản ứng theo thói quen của nam giới, đó là nói với nàng rằng: “Ngày mai anh sẽ mang xe đi sửa ngay cho em!” mà không cần phải hỏi lại những câu “nắm chắc phần... thua”, kiểu như: “Cưng à, cưng cảm thấy thế nào khi nghe tiếng ồn đó?”.

Một tin đáng mừng cho những ông chồng muốn trở thành người biết lắng nghe là chúng ta cũng không cần phải quên đi bản chất “thích chinh sửa” của nam giới. Tất cả những gì chúng ta cần làm là áp dụng nó vào đúng tình huống mà thôi, bởi nếu không khéo, chúng có thể sẽ trở nên vô nghĩa trong mắt cô ấy. Họ có thể nghĩ chúng ta không biết chia sẻ hay quan tâm gì đến vợ mình.

Tất cả những gì chúng ta cần làm là áp dụng nó vào đúng tình huống mà thôi.

BÍ QUYẾT LẮNG NGHE (HAY TƯ DUY BÓNG CHÀY)

Đúng vậy, mỗi khi cuộc sống trở nên phức tạp là tôi lại nghĩ đến bóng chày. Tôi nghĩ đến vẻ đẹp của nó, lịch sử của nó và những buổi chiều lười biếng trên sân bóng. Và cả đội Tigers của năm 1984. Chắc bạn cũng đồng ý với tôi, rằng luật chơi bóng chày sẽ giúp chúng ta giải thích hầu như tất cả mọi vấn đề.

Và đây là lời khuyên của tôi dành cho bạn để “phát những cú bóng ăn điểm” trong nghệ thuật lắng nghe này. Tôi ngờ rằng các nhà tâm lý hôn nhân và gia đình sẽ khuyên bạn áp dụng chiến thuật chạy theo bóng khi lắng nghe, nhưng quả thật nó tỏ ra hiệu quả và đó cũng là một chiến thuật mà tôi thường áp dụng.

• **Lượt chạy bóng đầu tiên (Chốt 1 – First Base):** Hãy thể hiện sự lắng nghe về mặt thể lý.

• **Lượt chạy bóng thứ hai (Chốt 2 – Second Base):** Hãy tập trung toàn bộ sự chú ý của bạn.

• **Lượt chạy bóng thứ ba (Chốt 3 – Third Base):** Hãy lắng nghe đúng điều cần nghe, tức là tìm hiểu xem nàng nhìn nhận vấn đề như thế nào về mặt cảm xúc.

* **Lượt chạy bóng quyết định (Chốt nhà – Home Plate):** Thừa nhận và khẳng định sự chia sẻ của bạn trước những cảm xúc của

nàng.

Đến đây có thể bạn đang nghĩ rằng: “*Tôi biếtttttt! Và tôi đã làm rồi!*”. Nhưng, chúng ta hãy tìm hiểu lại từng cú phát bóng và lồng vào đó những gì nam giới vẫn thường nghĩ nhé.

LƯỢT CHẠY BÓNG ĐẦU TIÊN

Lắng nghe thuần túy

(Hầu hết nam giới đều nghĩ: “Tôi có thể vừa nghe vừa làm việc khác.”)

Dường như nam giới chúng ta hay nhầm lẫn giữa hai việc nghe và lắng nghe. Chúng ta thường nghĩ: “Cô ấy nói và tôi nghe những gì cô ấy nói, vậy là lắng nghe rồi chứ còn gì nữa?”. Vâng, chúng ta vẫn cứ đinh ninh như thế, có lẽ hơn một lần chúng ta vừa nghe cô ấy nói lại vừa xem ti-vi.

Thế nhưng, hành động đó chẳng khác nào vô tình nói với cô ấy rằng: “Em đừng làm rộn lên như thế, anh đang tập trung vào nhiều thứ khác nữa chứ không chỉ có chuyện của em!”.

Để có thể chuyển từ thói quen nghe một cách thụ động như thế sang lắng nghe đích thực, chúng ta phải hoàn toàn gạt bỏ mọi yếu tố chi phối ra khỏi đầu óc và chỉ tập trung vào một mình cô ấy. Điều đó đòi hỏi bạn phải ngồi trực diện, nhìn thẳng vào mắt nàng khi lắng nghe, đồng thời chủ động dập tắt sự nhen nhóm của các yếu tố chi phối khác.

Chẳng hạn, một năm nữa hẳn Shaunti cũng sẽ vẫn còn nhớ đến những gì tôi đã làm khi nàng muốn nói chuyện mà bọn trẻ cứ nhao nhao cả lên. Lúc đó, tôi bảo bọn trẻ về chỗ của chúng và đưa nàng vào phòng khách rồi ngồi trên ghế xô-fa cùng nàng và bảo nàng hãy nói ra những gì đang nghĩ. Chỉ vài ba phút ân cần ấy cũng đủ quý giá đến không ngờ, bởi cả năm sau nàng vẫn còn nhớ như in cử chỉ đó của tôi! Trong khi tôi phải thú nhận rằng, mình đã quên khuấy mọi chuyện đó. Chẳng phải vì tôi thường xuyên làm như thế mà chỉ vì để làm được điều đó cũng không đòi hỏi nỗ lực lớn lao hay thời gian gì nhiều cả!

Nếu lúc ấy bạn không thể tập trung được, tốt hơn cả là hãy tìm kế hoãn binh. Ví dụ, bạn có thể hỏi nàng rằng:

“Chúng mình có thể nói chuyện này sau, khi không có ai (hoặc khi anh khỏe hơn) được không em? Anh muốn thật sự lắng nghe em,

nhưng bây giờ anh không thể.”

Chỉ vài ba phút ân cần ấy cũng đủ quý giá đến không ngờ, bởi cả năm sau nàng vẫn còn nhớ như in cử chỉ đó của tôi!

LƯỢT CHẠY BÓNG THỨ HAI

Tập trung toàn bộ sự chú ý của bạn

(Hầu hết nam giới đều nghĩ: “Nếu chỉ tập trung lắng nghe, tôi sẽ chẳng làm được gì cả!”)

Hồi tôi và Shaunti còn sống ở New York, chúng tôi có một người bạn là kỹ sư chuyên thiết kế âm thanh cho các nhà hát. Anh ta là người mà bạn có thể đặt câu hỏi kiểu như: “Nếu có một cái cây ngã trong rừng mà không có ai ở đó thì liệu nó có tạo nên một âm thanh nào không?”. Bởi anh ta sẽ trả lời nghiêm túc rằng: “Không, nó chỉ gây tiếng ồn chứ không phải một âm thanh nào cả, bởi âm thanh cần phải có người cảm nhận. Để tiếng ồn có thể trở thành thanh âm, nó phải được lắng nghe và cảm thụ. Do vậy, cây ngã hay núi lở chỉ tạo ra tiếng ồn mà thôi”.

Vì vậy, nếu chỉ ngồi đó nghe mà không thật sự chú tâm vào những gì vợ mình đang nói thì chúng ta chẳng khác gì một cục đá. Lắng nghe không phải là “tôi ngồi đó và mặc cho nàng tuôn trào cảm xúc” mà là cả một sự chủ động trong việc nhận biết các cảm xúc hiện tại của nàng, quan tâm đến những gì nàng chia sẻ và nhận ra câu chuyện thực sự phía sau những gì nàng nói.

Chính vì vậy mà lắng nghe không hề có nghĩa là “chẳng làm gì cả”. Và cũng do đó mà lắng nghe thật sự có thể khiến nam giới kiệt sức. Bởi hầu hết phụ nữ đều có một khả năng vô hạn, cả về mặt tình cảm lẫn thể chất, để lắng nghe và xử lý các vấn đề liên quan đến cảm xúc nên họ có thể không hiểu được rằng với đa số nam giới thì ngược lại. Họ không nhận ra rằng người nghe sẽ mệt mỏi và có những giới hạn về mặt thể chất.

Tôi hoàn toàn muốn lắng nghe Shaunti chia sẻ những tình cảm của mình. Thế nhưng cũng giống như cơ thể tôi rã rời sau khi chạy một quãng đường dài, bộ não của tôi cũng muốn dừng lại nghỉ ngơi đôi chút, bất luận tôi muốn hay không.

Vấn đề nằm ở chỗ, hãy tìm cách giúp nàng hiểu điều đó vào những thời điểm thích hợp. Hãy giở đúng trang sách này để giải thích cho nàng hiểu rằng mình cũng có những giới hạn nhất định khi lắng nghe. Để sau này, khi đang lắng nghe nàng bạn có thể mạnh

dạy bày tỏ: “Xin lỗi em nhưng anh không nghe kịp câu chuyện nữa rồi. Khả năng nghe của anh đã cạn”. Hãy đổ lỗi cho bạn chứ không phải cho cô ấy.

Cuối cùng, hãy biết rằng lắng nghe không phải lúc nào cũng có nghĩa là một “cuộc chạy marathon”. Một nam chuyên viên tư vấn hôn nhân gia đình nói rằng:

“Các ông chồng cần biết rằng các bà vợ không hề muốn chồng mình trở thành người bạn gái thân thiết có thể lắng nghe và nói chuyện hàng giờ với họ. Với hầu hết phụ nữ, chỉ cần bạn dành ra vài buổi trong tuần, mỗi lần khoảng mười, mười lăm phút đi dạo với họ vào buổi tối là đã đủ khiến họ mãn nguyện”.

LƯỢT CHẠY BÓNG THỨ BA

Lắng nghe đúng điều cần nghe, tức là tìm hiểu xem nàng nhìn nhận vấn đề như thế nào về mặt cảm xúc

(Hầu hết nam giới đều nghĩ: “Mình nên lọc bỏ cảm xúc và lắng nghe để nắm bản chất thực sự của vấn đề”).

Nếu muốn đưa bóng về đích, bạn phải thực hiện lượt chạy bóng thứ ba này. Như đã nói ở trên, mỗi khi đối diện với các cảm xúc phức tạp là nam giới chúng ta lại quay sang tập trung vào bản chất của sự việc. Lúc đó, chúng ta sẽ có khuynh hướng phân tách rõ rệt mọi thứ ra làm hai phần: tình cảm và sự việc rồi gạt tình cảm qua một bên và chỉ tập trung vào chuyện tìm giải pháp cho vấn đề.

Thế nhưng làm thế chỉ mang lại rắc rối lớn hơn mà thôi. Chúng ta đang mất thời gian để gạt lọc cảm xúc của nàng ra khỏi sự việc vì nghĩ rằng nó làm ảnh hưởng đến việc tìm kiếm giải pháp thay vì đã có thể nắm được chìa khóa của vấn đề. Chúng ta nghĩ rằng nàng đã trở nên quá đa sầu đa cảm và điều đó sẽ che mờ lý trí của nàng mà không hề nhận ra rằng đối với hầu hết phụ nữ thì cảm xúc không chỉ là điều quan trọng nhất mà họ còn có thể vừa phân tích vừa cảm nhận hoàn hảo về một sự việc nào đó trong cùng một thời điểm. Họ chỉ cần được lắng nghe để có thể “đạt được một điều gì đó”.

Để lắng nghe theo đúng ý nàng, chúng ta cần làm khác đi với phản ứng thông thường của mình, ít ra là ở giai đoạn đầu, tức là đừng vội đưa ra giải pháp. Chúng ta phải kiềm chế mình để làm một việc dường như không theo lẽ tự nhiên, hay ít nhất là không dẫn đến một giải pháp nào cả lúc ban đầu. Thay vì gạt lọc cảm

xúc để tập trung vào vấn đề, bạn phải làm ngược lại, tức là gạt bỏ sự việc để tập trung vào cảm xúc của nàng.

Bạn phải làm ngược lại, tức là gạt bỏ sự việc để tập trung vào cảm xúc của nàng.

Trở lại vấn đề sô truyền hình CNN của Shaunti chẳng hạn, cô ấy chẳng cần lời cổ vũ hay khuyên nhủ nào của tôi để tiếp cận với họ bằng cách khác. Shaunti đã phải chịu thất bại. Tất cả những gì cô ấy cần là một cái ôm trù mến, thương yêu và thái độ lắng nghe, chia sẻ. Chẳng hạn như: “Anh rất tiếc! Anh biết là em đã rất háo hức chờ đón lúc được xuất hiện trên CNN. Chắc là em thất vọng ghê lắm!”.

Nếu bạn quá lo ngại về sự việc và thấy cần thiết phải tìm ra giải pháp, phụ nữ khuyên bạn nên nói thế này: “Cưng à, em có cần anh giúp gì không? Hay em chỉ cần anh lắng nghe em chia sẻ?” (Khi đó chỉ cần luôn nhớ rằng tất cả những gì bạn cần phải làm là lắng nghe nàng!).

LƯỢT CHẠY BÓNG QUYẾT ĐỊNH: VỀ ĐÍCH AN TOÀN

Thừa nhận và khẳng định sự chia sẻ của bạn trước cảm xúc của nàng

(Hầu hết nam giới đều nghĩ: “Nếu biết cách kiểm soát cảm xúc, nàng sẽ hạnh phúc hơn”).

Giờ thì bạn đã hiểu nàng tha thiết muốn bạn hiểu nàng đang cảm thấy điều gì. Hãy đặt mình vào trường hợp của nàng: nàng không hề biết là bạn có thật sự thấu hiểu hay không trừ khi bạn thể hiện điều đó. Hãy thừa nhận và khẳng định sự chia sẻ của bạn đối với những gì nàng đang cảm nhận. Một vài lời khẳng định như thế lại có thể mang lại tác dụng vô cùng kỳ lạ.

Chính vì vậy, khi tôi bảo Shaunti rằng: “Thật là thất vọng vì CNN không chấp nhận chương trình” thì mọi gút mắc xem như được giải tỏa. Thế là tôi đã hoàn thành lượt chạy bóng của mình và về đích. Vấn đề của Shaunti đã được giải quyết!

Shaunti cho tôi biết, thực ra có hai hình thức thừa nhận và cả hai đều quan trọng như nhau:

1. *Thừa nhận cảm xúc của nàng: “Anh biết em đang rất thất vọng”.*

Kỳ thực, bạn có thể làm được nhiều hơn thế và điều tiếp theo được

đa số nam giới lựa chọn.

2. Khẳng định và thể hiện sự thông cảm trước những cảm xúc của nàng, bất luận bạn có thể không đồng tình với cách nghĩ của nàng.

Chẳng hạn, để thừa nhận cảm xúc của nàng bạn có thể nói: “Anh rất tiếc khi thấy em thất vọng đến như thế!” và cách để khẳng định cảm xúc đó lần bày tỏ sự thông cảm với nàng sẽ là: “Nhưng cảm thấy như thế cũng không sao đâu em ạ!”. Hãy nhớ rằng, cảm xúc không hề có chuyện “đúng”, “sai”. Chúng ta có thể không đồng tình với những giả thiết đã gây ra các cảm xúc đó, nhưng cảm xúc vẫn là cảm xúc. Cho nên thật là vô ích và thậm chí là thiếu tôn trọng nếu bạn cứ tìm cách gạt hời để nàng phải nói rõ từng thứ.

Sau đây là một vài ý kiến của phụ nữ về đề tài này, nhưng được nói ra theo cách khác:

- “Cố tìm cách để tôi phải trình bày rõ từng cảm xúc của mình không hề giúp anh ấy đạt được điều mong muốn. Trên thực tế, nó còn khiến tôi cảm thấy kinh khủng hơn, giống như chồng mình không mấy may quan tâm gì đến cảm xúc của mình cả.”
- “Đàn ông thường không nhận ra giá trị của việc thừa nhận cảm xúc của chị em phụ nữ bởi họ cảm thấy điều này thật khó chịu hoặc quá sức nghiêm trọng. Chỉ cần biết nắm bắt điều đó là họ có thể giải quyết sự việc ổn thỏa ngay mà không cần phải tranh cãi hay thảo luận hàng giờ.”

Dĩ nhiên bạn cũng có thể trình bày quan điểm của mình vào một thời điểm nào đó trong cuộc nói chuyện, nhưng vào lúc đang chia sẻ những cảm xúc của nàng, hãy tránh những câu nói dễ tạo hiệu ứng ngược kiểu như: “Em không nên có cảm xúc như thế!”.

CẢNH BÁO: HÃY TRÁNH NHỮNG ĐIỀU SAU

Chẳng có gì làm người đàn ông nhụt chí cho bằng việc dù đã cố gắng hết sức để giúp nàng vượt qua khó khăn, nghĩa là tỏ ra ân cần và hữu ích với vợ, nhưng lại luôn bị hiểu sai. Đã thế, nàng còn nổi giận hoặc cảm thấy bị tổn thương, hoặc cả hai. Bỗng nhiên, người đàn ông trở thành một rắc rối trong mắt vợ của họ.

Sau đây là một số lời khuyên đã được gộp nhặt lại, đó là, giữa câu chuyện chia sẻ ấy, bạn hãy nhớ đừng bao giờ:

- Bảo rằng nàng đang hành xử thái quá.

- Tra hỏi chi tiết sự việc.
- Hỏi hôm nay là ngày mấy.
- Bảo nàng đừng khóc nữa, hoặc:
- “Sửa lưng” nàng (chẳng hạn, “Em có chắc là mình không đang ganh tỵ đấy chứ?”).

ĐỪNG NGHĨ NÀNG ÁM CHỈ MÌNH

Tôi xin là kẻ đầu tiên thừa nhận rằng mỗi khi nàng bắt đầu tràn ngập trong cảm xúc, nhất là khi câu chuyện xoay quanh mối quan hệ của chúng tôi, là y như rằng tôi lại nghĩ nàng đang tấn công mình. Nếu Shaunti không vui, lập tức cũng giống như mọi người đàn ông khác, tôi nghĩ mình là người gây ra điều đó.

Nhưng rồi tôi nhận ra rằng, phụ nữ thậm chí chẳng nghĩ gì đến những việc chồng mình đã làm. Thay vào đó, do cách duy nhất để suy nghĩ và xử lý cảm xúc của mình là nói về chúng, cho nên họ khơi lại các vấn đề này và muốn đàn ông chúng ta lắng nghe. Và, để làm được điều đó, chúng ta không nên cảm thấy bị xúc phạm hay nghĩ rằng nàng đang ám chỉ hay đổ lỗi cho chúng ta.

Một phụ nữ tha thiết muốn chồng cố gắng hiểu được điều sau đây:

“Khi tôi nói cho anh ấy nghe những gì đang cảm nhận về mối quan hệ giữa hai chúng tôi thì đó chỉ là vì tôi muốn được chia sẻ những cảm xúc của mình với anh ấy, cũng là để cả hai có dịp thảo luận, trao đổi. Song, anh ấy cứ nghĩ là tôi đang phê phán anh ấy và xoay quanh chuyện đó mãi khiến tôi có cảm giác mình thật có lỗi. Anh ấy bảo: ‘Phải rồi, anh thì lúc nào cũng sai cả!’ hoặc ‘Anh chẳng bao giờ làm vừa lòng em!’ mà có phải thế đâu cơ chứ? Do đó, vấn đề chẳng bao giờ được giải quyết. Tôi ước chi anh ấy có thể hiểu rằng, tôi cần được nói chuyện để chia sẻ về các vấn đề này và tôi không hề có ý phê phán gì anh ấy cả!”

Khi bắt đầu cảm thấy mình bị phê phán, hãy gạt bỏ phản ứng tự vệ tự nhiên ấy của bạn. Tốt hơn cả là hãy tập trung vào việc lắng nghe, dù trong lòng bạn có thể cảm thấy như mình đang bị tấn công. Bởi sự thật không phải thế. Ngược lại, đó chính là cơ hội tốt để chúng ta đầu tư, chăm sóc cho mối quan hệ chung và thể hiện tình yêu của mình dành cho cô ấy theo cách mà nàng cảm nhận rõ rệt nhất.

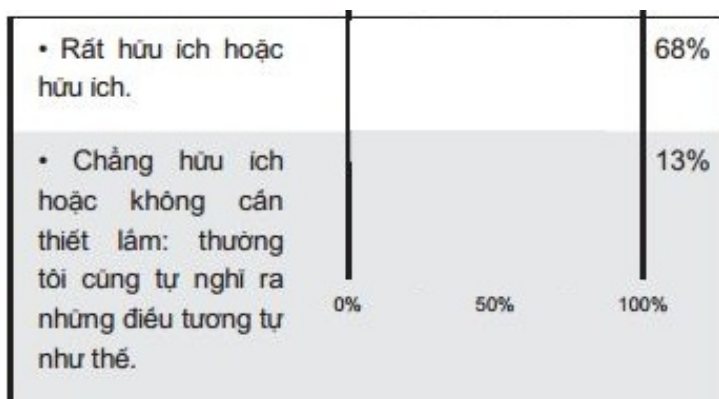
Đó chính là cơ hội tốt để chúng ta đầu tư, chăm sóc cho mối quan hệ

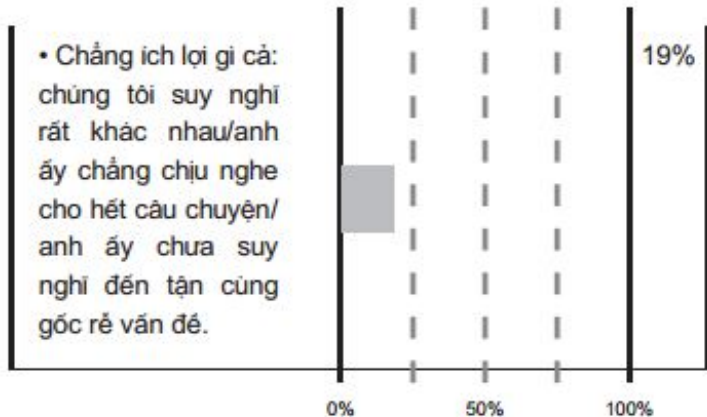
chung và thể hiện tình yêu của mình dành cho cô ấy theo cách mà nàng cảm nhận rõ rệt nhất.

SỰ THẬT LÀ: NÀNG RẤT TRÂN TRỌNG BẠN

Nếu chúng ta thực hiện đúng “quy trình lắng nghe”, những giải pháp đúng đắn giúp nàng cảm thấy dễ chịu hơn sẽ tự đến sau đó. Kết quả khảo sát cho thấy, 60% phụ nữ cho rằng các giải pháp của chồng là tiêu cực nếu họ không chịu lắng nghe, đồng cảm với vợ trước khi đưa ra đề nghị. Nhưng rồi khi được hỏi, nếu gạt sang bên chuyện chia sẻ, đồng cảm ấy thì bản thân họ cảm thấy như thế nào về chính các đề nghị của chồng thì câu trả lời lại thật đáng ngạc nhiên. Hơn 2/3 phụ nữ cho rằng chúng rất có ích, nghĩa là hơn 80% phụ nữ thật ra hoàn toàn đồng tình với các giải pháp của chồng họ! Chỉ có 19% trong số họ cho là các giải pháp đó không tốt.

Hãy nghĩ lại những tình huống tương tự như câu hỏi mà chúng tôi đã nêu. Nếu không tính đến những gì bạn cảm nhận về sự chia sẻ, đồng cảm của anh ấy thì các giải pháp, đề nghị của anh ấy có giá trị, hữu ích được đến mức nào? (Chọn một trong các câu trả lời sau).





Rõ ràng, mọi dữ liệu trong chương này đều chỉ ra một điểm mà rất nhiều ông chồng hay xem thường, dù luôn muốn có một cuộc sống hạnh phúc. Đó là: người biết lắng nghe là người nắm giữ quyền lực lớn. Một khi biết cách lắng nghe nàng, chúng ta hoàn toàn nắm trong tay một quyền lực mạnh mẽ giúp giải tỏa những mối xung đột tình cảm, thừa nhận và khẳng định để rồi tìm thấy giải pháp ổn thỏa cho vấn đề.

Tuy vậy, trên tất cả là quyền năng thể hiện sự quan tâm của bạn và giúp nàng cảm thấy luôn được yêu thương. Như một phụ nữ đã nói: "Sau một cuộc nói chuyện thỏa đáng, tôi chỉ muốn hôn anh ấy và nói cho anh ấy biết rằng mình rất, rất trân trọng anh ấy!".

Chương 6

TRONG CHUYỆN VỢ CHỒNG, NÀNG NÓI “KHÔNG” KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ BẠN...

Những yếu tố làm ảnh hưởng đến khao khát yêu đương của nàng và tại sao bạn cần dẹp bỏ cái tôi của mình

Về mặt thể chất, phụ nữ thường ít khao khát tình dục hơn nam giới, nhưng điều đó thường chẳng liên quan gì đến sức hấp dẫn của bạn.

Chương này sẽ là bài trắc nghiệm cao độ về “đàn ông tính” của bạn đây! Tôi muốn bạn làm cho tôi hai điều này trong cùng một lúc:

1. Suy nghĩ trong sáng
2. Về “chuyện ấy”

Tôi nhận thấy, và chắc hẳn bạn cũng thế, rằng chúng ta có thể làm hai việc này rất tốt một cách... riêng biệt. Thật vậy, đàn ông chúng ta khó lòng làm tốt cả hai việc trên cùng một lúc được.

Tôi biết được sự thật “trần trụi” này từ khoảng 450 phụ nữ ở khắp bang Colorado. Lúc đó, tôi là gã đàn ông duy nhất nghiêm túc lắng nghe trong khi Shaunti hào hứng trình bày về những gì cô ấy đã khám phá về nam giới khi viết quyển Bí Ẩn Nam Giới. Thật là một kinh nghiệm kỳ lạ và thú vị: bạn có tin được không, trong suốt buổi giao lưu, hầu hết các câu hỏi đều xoay quanh vấn đề tình dục! Tôi ngạc nhiên khi biết rằng tôi có thể hiểu được những gì đang diễn ra trong đầu của phụ nữ bằng việc chỉ cần lắng nghe các câu hỏi của họ. Trở về nhà ở Atlanta, tôi và bạn bè phấn khích khi biết

rằng phụ nữ thật ra đam mê tình dục nhiều hơn chúng ta vẫn nghĩ.

Chuyển sang các buổi khảo sát nhóm các phụ nữ của chúng tôi khi chuẩn bị viết quyển sách này, tiếc thay kết quả lại khác hẳn và cho đến giờ tôi vẫn còn cảm thấy kỳ lạ. Những gì tôi được nghe lại không hề đi đôi với những gì tôi đã được biết. Cuối cùng, tôi đành mô tả cho những phụ nữ này về sự ám ảnh của tình dục đối với các chị em phụ nữ ở Colorado.

Họ nhìn tôi chăm chú, vẻ lịch sự. Và rồi một người lên tiếng: “À, đó là vì quyển sách của Shaunti có nhấn mạnh về tầm quan trọng của tình dục đối với trạng thái cảm xúc của nam giới nên hẳn là các chị em ở đó muốn tìm hiểu kỹ để đáp ứng cho tốt nhu cầu của chồng hoặc người yêu của họ ấy mà!”.

Ồ ồ ồ!!!! Thôi nào, hãy thú nhận đi, chuyện ấy có gì là sai trái đâu nào! Tôi thậm nghĩ.

Rồi như cô ấy chưa nhìn thấy “suy nghĩ trong sáng” trong đầu tôi. Cô ấy nói tiếp: “Chẳng phải vì họ ham muốn quá mức chi đâu. Rất nhiều chị em phụ nữ không hề ham muốn tình dục nhiều như nam giới. Họ chỉ muốn tìm hiểu xem mình nên làm gì mà thôi!”.

Quá sức bất ngờ, tôi nhìn sang và trao cho Shaunti một cái nhìn đầy nghi vấn, nhưng cô ấy đã gật đầu công nhận ngay trước cả khi ánh mắt của chúng tôi kịp chạm nhau. Nàng bảo: “Em e đúng là như thế đấy, anh yêu ạ!”.

SƠ SUẤT TO ĐÙNG

Làm thế nào mà tôi, một người đàn ông đã có gia đình, thông minh và cực kỳ dễ mến, lại có thể hiểu nhầm “sự thật” đằng sau những câu hỏi về tình dục mà hơn 450 người phụ nữ ở Colorado đã thi nhau nêu ra? Tuy nhiên, những gì tôi nghĩ là mình đã nghe ở Colorado lại hoàn toàn trái ngược với những gì tôi đang nghe ở đây. Sau nhiều giờ khảo sát và lắng nghe các nhóm, tôi bắt đầu tin rằng sơ suất của tôi cũng chính là những gì mà nam giới thường phạm phải trong đời sống vợ chồng hàng ngày. Chúng ta nghĩ rằng đàn ông và phụ nữ đều là những sinh vật như nhau, chỉ khác nhau về hình thể mà thôi. Chúng ta phỏng đoán rằng cả hai phái đều có những ham muốn tình dục như nhau. Bởi thế, khi xảy ra trục trặc là chúng ta không thể hiểu được vì sao.

Cũng như một anh bạn của tôi thường hỏi: “Nếu tình dục mang lại cảm giác thư giãn và vui vẻ thì tại sao nàng lại không muốn

vui vẻ nhiều nhỉ?”

“Nếu tình dục mang lại cảm giác thư giãn và vui vẻ thì tại sao nàng lại không muốn vui vẻ nhiều nhỉ?”

Theo kết quả khảo sát của chúng tôi, có 1/4 những đôi vợ chồng trong đó người vợ có khao khát “lớn” hơn người chồng(*). Vậy nên, nếu bạn đang trong hoàn cảnh đó thì hãy yên tâm rằng đó không phải là một trường hợp cá biệt. Dĩ nhiên, cũng có những phụ nữ bảo rằng họ và chồng mình luôn “phu xướng phụ tùy” trong chuyện ấy - quả là đáng ghen tỵ! Nhưng ở đây, chúng ta sẽ chỉ bàn đến trường hợp của đại đa số các ông chồng luôn “khát khao hơn” nhưng lại không biết phải làm thế nào.

(*) Nếu bạn thuộc con số 25% cặp vợ chồng có vợ là người khao khát tình dục nhiều hơn và bạn mong muốn tìm hiểu thêm về tình huống này, chúng tôi xin giới thiệu với bạn quyển A Celebration of Sex của tác giả Dr. Douglas E. Rosenau.

May mắn thay, vấn đề nan giải đó không phải là không có giải pháp và kết quả khảo sát của chúng tôi rất đáng mừng cho các đàn ông thuộc nhóm này. Đó là, hầu hết phụ nữ đều quan tâm đến nhu cầu ấy của chồng mình, tức là nhu cầu tình dục của các ông và luôn mong muốn có được những giây phút tuyệt vời với chồng.

Nhưng để hiểu được điều đó, trước hết chúng ta cần hiểu được thế nào là “suy nghĩ trong sáng” trong vấn đề này của phụ nữ.

ĐIỀU NGẠC NHIÊN LỚN VỀ CHUYỆN ẤY VỚI NÀNG: “KHÔNG PHẢI LÀ BẠN...”

Nếu bạn là một người đàn ông đã lập gia đình và có cuộc sống vợ chồng được xem là tiêu biểu, hẳn bạn không khỏi khao khát vợ mình. Tôi biết rõ điều này bởi các kết quả khảo sát của Shaunti khi viết quyển Bí Ẩn Nam Giới cho thấy 97% nam giới bảo rằng họ “cảm thấy thỏa mãn về mặt tình dục” thực ra không phải như thế. Bởi vì, còn một vẻ họ không tiện nói ra: họ muốn được vợ khao khát, hưởng ứng họ nữa.

Đàn ông rất dễ bị lôi cuốn bởi nhu cầu muốn được nàng khao khát và chúng ta “gạn lọc” mọi thứ chỉ bằng một câu hỏi: “Cô ấy có khao khát mình hay không?”. Nếu cảm thấy cô ấy thực sự hưởng ứng khao khát của chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy tự tin, mạnh mẽ, tràn đầy sinh lực và cảm giác được yêu thương. Bằng ngược lại, chúng ta sẽ cảm thấy buồn chán, giận dữ và cô đơn. Và, điều này có ý nghĩa lớn hơn nhiều so với chuyện yêu đương vợ chồng.

Dưới đây là điểm khởi đầu có thể giúp các đôi vợ chồng có thể hiểu nhau. Các khảo sát của chúng tôi đã chỉ ra một sự thật tuy khó tin và thậm chí sững cả người nhưng lại rất đáng khích lệ cho nam giới:

Trong khi bạn vô cùng muốn được nàng khao khát, thì việc nàng có ham muốn ở mức thấp hơn bạn lại chẳng có liên quan gì đến sức hấp dẫn của bạn cả.

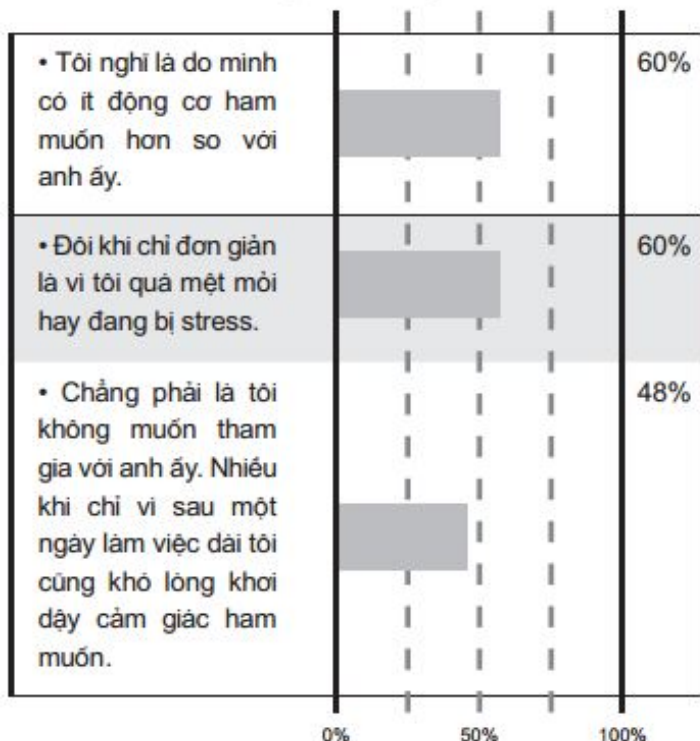
Có thể bạn vẫn chưa tin và muốn đọc lại những dòng chữ trên. Thật là một tin đáng mừng bởi đến 99,9% nam giới chúng ta không có được sức hấp dẫn trời cho của tài tử Tom Cruise.

Các con số thực tế cho thấy, trong số những phụ nữ tham gia khảo sát và có ham muốn tình dục thấp hơn chồng thì đến 75% cho biết điều này không hề có liên quan gì đến sức hấp dẫn, sự am hiểu và khả năng tình dục nói chung của người chồng. Trong số 25% còn lại, chỉ có dưới 4% cho biết họ cảm thấy kém khao khát hơn người chồng “kém hấp dẫn hoặc không gọi được sự ham muốn!”, còn 21% cho rằng họ e ngại chuyện chăn gối là vì chủ yếu là do không thấy vui thích và vì một số lý do thể chất khác.

Một người trong số 96% phụ nữ được khảo sát nói trên cho biết cô tha thiết muốn chồng hiểu rằng: “Đó chỉ là vì tôi không có nhu cầu tình dục thường xuyên như anh ấy thôi, chứ lúc nào tôi cũng rất yêu anh ấy và cảm thấy anh ấy thật hấp dẫn”.

Kết quả khảo sát của chúng tôi cho thấy, có ba lý do chính dẫn đến tình trạng trên nhưng thường thì, chẳng phải là do người chồng kém hấp dẫn. Trong phần lớn trường hợp, câu trả lời điển hình của họ là: “Đó là do tôi, chứ chẳng hề có liên quan gì đến anh ấy cả!”.

Dưới đây là ý kiến của những người vợ có ham muốn tình dục thấp hơn chồng:



** Vì mỗi người có thể chọn nhiều hơn một ý kiến trả lời nên tổng số có thể lớn hơn 100%.*

Dù có rất nhiều lý do có thể dẫn đến tình trạng trên nhưng thường thì, chẳng phải do người chồng kém hấp dẫn.

Nếu bạn vẫn đang nhìn nhận sự việc theo lối suy nghĩ logic, chắc hẳn bạn sẽ không khỏi thắc mắc trước một thực tế không thể có này: *Nhưng tôi không thể nào hình dung được chuyện một khi nhìn thấy vợ mình xinh đẹp, quyến rũ và bản thân tôi lại rất yêu cô ấy nhưng lại không ham muốn chuyện chăn gối với cô ấy! Tại sao phụ nữ lại có thể như thế được nhỉ?*

Mong bạn hãy nhớ cho rằng, đó là cách suy nghĩ của bạn chứ không phải của nàng. Hãy tạm quên “cái logic” ấy của bạn và chuyển sang một câu hỏi khác: “Thế chẳng phải tại mình thì vì cái gì nào?”.

“THẾ RA CHẴNG PHẢI TẠI MÌNH THÌ VÌ CÁI GÌ NÀO?”

Hay, nắm sự thật về phụ nữ và vấn đề tình dục

Shaunti và tôi chỉ muốn thuật lại những gì đã được nghe từ các phụ nữ trên toàn nước Mỹ về nỗi trăn trở trong chuyện chăn gối cũng như mong muốn tha thiết của họ được cho và nhận đối với chồng mình. Năm sự thật được khám phá sau đây có thể giúp bạn cải thiện đáng kể đời sống vợ chồng, nếu bạn thật sự tin vào chúng.

Sự thật thứ 1: Động cơ ham muốn của nàng thấp hơn bạn, nhưng nàng có thể thay đổi điều đó nếu muốn.

Yếu tố tâm lý thứ 1: Theo các chuyên gia thì phụ nữ trung bình có lượng testosterone và các hoóc-môn sinh lý khác thấp hơn so với nam giới, chính vì vậy mà họ có ít ham muốn tình dục hơn nam giới. Điều đó không có nghĩa là họ không ham muốn quan hệ hoặc không tận hưởng khoái lạc, nhưng đơn giản chỉ là họ không có thói quen tìm kiếm khoái lạc thường xuyên so với nam giới.

Yếu tố tâm lý thứ 2: Hầu như mọi đàn ông đều biết điều này nhưng chúng ta lại cố tình quên nó đi. Cứ như là vào buổi tối là chúng ta lại quên đi yếu tố này vì cho rằng nó không thực sự thuyết phục, nhất là mỗi khi nàng đưa ra tín hiệu “không” ngay lúc chúng ta thể hiện ham muốn.

Nào, chúng ta dừng lại một chút để tìm hiểu về một số biểu hiện về mặt sinh lý của phụ nữ nhé.

** Ít hoóc-môn sinh lý hơn = Ít ham muốn hơn.*

Xin bạn hãy nhớ cho rằng, không phải là không có ham muốn mà chỉ là ít hơn mà thôi. Đó là thực tế và vì vậy chúng ta nên chấm dứt chuyện áy náy, trăn trở khi nghĩ rằng đó là do lỗi ở chúng ta.

Theo giải thích của một số chuyên gia thì đây là một vấn đề phức tạp nhưng tựu trung lại có hai hình thức khao khát khác nhau. Trong khi nam giới có nhiều hoóc-môn testosterone vốn gợi sự ham muốn mang tính “cho” thì ở phụ nữ lại có nhiều hoóc-môn estrogen, vốn được cho là tạo nên ham muốn mang tính “nhận”.

Điều đó có nghĩa là họ có khuynh hướng “sẵn sàng ứng chiến” nhiều hơn là “khiêu chiến”. Ngoài ra, các nghiên cứu gần đây còn cho thấy vài loại thuốc ngừa thai có thể làm giảm ham muốn ở phụ nữ.

Phim ảnh, sách báo và quảng cáo thật ra cũng chẳng giúp được gì khi ám chỉ rằng mọi phụ nữ đều sẽ trở nên quyến rũ, hấp dẫn hơn nếu bạn là một người chồng tài năng trong chuyện đó.

Trong quá trình khảo sát, khi được hỏi đâu là điều mà phụ nữ tha thiết muốn được các ông chồng thấu hiểu nhất thì một người vợ cho biết thế này: “Tôi muốn anh ấy hiểu rằng dù không ham muốn nhiều như anh ấy nhưng tôi không hề yêu anh ấy ít đi chút nào!”.

** Ít hoóc-mon sinh lý hơn = Ít chủ động khởi xướng tình dục hơn.*

Một quyển sách viết rằng: “‘Nhận’ không có nghĩa là thụ động chờ đợi mà là sẵn sàng nhưng không khởi xướng mà thôi...”. Về chuyện này, cách đây không lâu chúng tôi có nhận được email của một người chồng có vợ đã đọc quyển Bí Ẩn Nam Giới của Shaunti. Thư viết rằng:

“Vợ tôi đọc xong quyển sách cho tôi hay chỉ đơn giản là vì theo bản năng, nàng không hề chủ động khởi xướng ‘chuyện ấy’. Nhưng khi chúng tôi yêu nhau thì nàng cho biết cũng hưng phấn không kém gì tôi. Vấn đề nằm ở chỗ, trong khi nàng chẳng bao giờ nghĩ đến chuyện đó thì tôi lại không lúc nào không nghĩ đến chuyện đó! May thay, sau khi đọc quyển Bí Ẩn Nam Giới, nàng đã nhận ra tầm quan trọng của tình dục đối với tôi nên đã bắt đầu chủ động hơn. Nàng làm thế vì muốn thể hiện tình yêu đối với tôi và thế là mọi chuyện trở nên tốt đẹp hơn...”

Trong một cuộc khảo sát theo nhóm, một phụ nữ cho biết như sau:

“Chỉ là vì tôi không cảm thấy ham muốn chuyện chăn gối thường xuyên mà thôi. Thường thì khoảng 10 ngày một lần tôi mới có cảm giác ham muốn về thể xác. Còn những lần khác là vì anh ấy muốn. Và theo tôi thì đó là những khoảng thời gian hoàn toàn dành cho nhau, không bị quấy rầy và được anh ấy quan tâm trọn vẹn nhất. Không phải tôi không cảm thấy thích thú. Có chứ! Nhưng chỉ là do tôi không có động cơ khởi xướng mà thôi.”

** Ít hoóc-mon sinh lý hơn = nhạy cảm hơn với các yếu tố chi phối “ngoại cảnh”.*

Các yếu tố chi phối đó có thể là tiếng trẻ con, tiếng ồn ở phòng bên cạnh, cơn đau đầu, cảm giác căng thẳng hoặc những việc chưa giải quyết xong trong ngày. Hoặc thậm chí là cảm giác kiệt sức, rã rời sau một ngày làm việc dài chẳng hạn.

Đó là những thực tế mà nàng phải đối diện. Bên cạnh việc có ít động cơ quan hệ hơn, nàng còn rất nhạy cảm trước các trở ngại và cảm nhận chúng rõ hơn chúng ta. Như một người cho biết: “Với

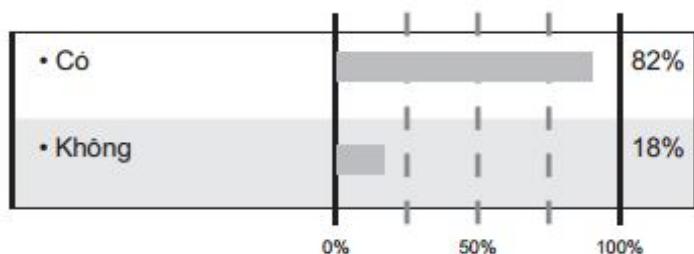
đàn ông thì tình dục dường như giúp họ thư giãn hoặc hết mệt mỏi. Còn đối với phụ nữ thì dường như chúng tôi cần phải cảm thấy thoải mái tinh thần trước rồi mới bắt đầu ham muốn được”.

Nàng rất nhạy cảm trước các trở ngại và cảm nhận chúng rõ hơn chúng ta.

Nhưng, tin vui là, phụ nữ tuy nhạy cảm trước các trở ngại có thể chỉ phớt ham muốn tình dục nhưng họ lại sẵn sàng thay đổi thái độ hưởng ứng với chồng hoặc người tình nếu có thể. Mời bạn hãy nhìn vào các dữ liệu sau:

Khảo sát này được dựa trên câu trả lời của những phụ nữ có ham muốn tình dục thấp hơn chồng.

Nếu có thể thay đổi động cơ ham muốn tình dục hoặc các lý do khiến bạn cảm thấy hờ hững trong chuyện chăn gối, liệu bạn có làm không? (Chọn một trong các câu trả lời sau).



Bạn thấy đấy, có đến hơn 80% phụ nữ muốn mình cũng nhiệt tình như chồng họ, nếu có thể (và trong số những phụ nữ có cuộc sống gia đình hạnh phúc thì tỉ lệ này lên đến 100%).

Sự thật thứ 2: Nàng cần nhiều thời gian “khởi động” hơn bạn.

“Cỗ máy tình dục” của nam giới dường như lúc nào cũng ở trạng thái sẵn sàng. Chỉ cần nghe hiệu lệnh là lên đường! Nhưng phụ nữ thì khác. Tuy vậy, một khi đã được “khởi động” đầy đủ, nàng sẽ “sẵn sàng lên đường” chẳng khác gì nam giới!

Một đối tượng phỏng vấn cho chúng tôi biết như sau:

“Tôi ước gì chồng mình hiểu rằng, dù rất thích và muốn hưởng ứng cùng anh ấy nhưng tôi cần một khoảng thời gian “khởi động” nhất định trước khi có thể “thăng hoa”. Suốt ngày tôi cứ phải bận bịu công việc, cơm nước, con cái, nhà cửa ... nhưng tình dục cũng

giúp tôi cảm thấy được giải tỏa nhưng nhất thiết cần phải có thời gian. Đường như anh ấy nghĩ rằng hề anh ấy sẵn sàng là tôi cũng thế. Anh ấy có thể bất mãn vì có cảm giác tôi không hưởng ứng nhưng nếu anh ấy hiểu được tầm quan trọng của “khúc dạo đầu” thì cả hai đều có thể tận hưởng những giây phút tuyệt vời nhất.”

Một người khác cho thấy một bức tranh rất sinh động:

“Không phải là tôi không muốn chuyện đó, nhưng sau một ngày dài bận bịu với bốn đứa con, đầu óc tôi chẳng khác gì một thuyền trưởng chỉ nghĩ đến bờ để cập bến và cập bến, nghĩa là được nhìn thấy con cái ngủ ngoan và mọi việc trong nhà đều đã đâu vào đấy. Và ngay lúc tôi tưởng mình đã cập bến thì ông chồng yêu dấu của tôi lần qua và hỏi đây ngụ ý: ‘Em ngủ chưa?’. Không phải là tôi không muốn hai vợ chồng vui vẻ với nhau nhưng quả thật, về mặt tinh thần thì làm thế chẳng khác gì bắt con tàu của tôi, lúc này vừa cập bến, lại phải quay đầu ra khơi với giá một xu! Tôi không thể nào gạt bỏ sự mệt mỏi của cả một ngày dài chỉ bằng cái nháy mắt như anh ấy!”

Rất nhiều phụ nữ thường lặp lại điều mà họ tha thiết muốn chồng mình thấu hiểu, đó là: “Tôi thật sự rất yêu anh ấy nhưng về mặt thể chất, tôi không có nhiều động cơ ham muốn như anh ấy cho đến khi đã hoàn toàn được “khởi động” đầy đủ. Lúc đó, tôi mới thật sự hưởng ứng với anh ấy được”.

Quả thật, nghe thế chúng ta cũng thấy an tâm phần nào. Nhưng trước khi có thể đến bến bờ đó, bạn cần hiểu rõ một trong hai điều sau: 1) Nàng muốn bạn hãy chậm một chút để não của nàng có thời gian bắt nhịp, hoặc tốt hơn nữa là 2) Nàng cần một “khúc dạo đầu” thật lãng mạn.

Tôi biết là đàn ông, bạn sẽ nghĩ rằng một khi mình đủ sức hấp dẫn thì chuyện chăn gối sẽ đến rất tự nhiên bởi lúc đó nàng không thể rời chúng ta nửa bước. Nhưng hãy nhớ rằng, “cỗ máy tình yêu” của nàng vẫn chưa được “khởi động” đầy đủ. Hãy xem một ví dụ sau đây để hiểu hơn về thủ tục “khởi động” này qua lời một phụ nữ:

“Tôi và anh ấy không có nhiều dịp để ở bên nhau vào buổi tối cho lắm. Nhưng một hôm nọ, chúng tôi quyết định hẹn nhau ra ngoài ăn tối và trong lúc ăn, anh ấy thì thầm vào tai tôi rằng: “Anh nóng lòng về nhà để dùng món tráng miệng của mình quá!”. Tôi hiểu ý anh ấy muốn nói tôi chính là “món tráng miệng” đó, và quả thật trong đời chưa bao giờ tôi lại ăn nhanh đến thế! Tôi cũng nóng

lòng không kém gì anh ấy!”

Sự thật thứ 3: Cơ thể của bạn (dù có đẹp như lực sĩ thể giới) cũng không phải là lý do chính gọi cảm hứng cho nàng.

Có lẽ bạn cần hít thở thật sâu trước khi đọc tiếp những dòng sau đây. Bởi những phỏng đoán thông thường của nam giới trong chuyện này đều không có tác dụng trong thực tế.

Trước hết, chúng ta hãy tìm hiểu xem hình thể có sức hấp dẫn như thế nào với nam giới nhé. Hãy tưởng tượng bạn trông thấy một người phụ nữ hết sức hấp dẫn và cơ thể bạn bắt đầu “ghi nhận” sự quyến rũ đó. Ngay lập tức! Và nếu người phụ nữ đó ăn mặc càng gợi cảm thì cơ thể bạn càng “phản ứng” mãnh liệt hơn. Thật chẳng khác gì một thỏi sắt đang bị hút mạnh về thanh nam châm vậy.

Tuy vậy, phụ nữ thì lại khác. Bạn sẽ không thể gọi cảm hứng cho nàng chỉ bằng một thân hình cường tráng, quyến rũ. Nếu bạn có một vẻ ngoài thật điển trai và gợi tình, nàng sẽ chú ý và nhận ra rằng bạn rất hấp dẫn. Nhưng, bạn vẫn chưa thật sự quyến rũ được nàng. Dưới đây là câu chuyện có thật giữa một đôi vợ chồng đã lớn tuổi như sau:

Người vợ thông báo một tin gây bất ngờ: “Cơ thể anh chẳng hề khiến em khao khát và ham muốn chút nào”.

Người chồng không tin: “Anh nghĩ mình điển trai và quyến rũ đó chứ. Chẳng phải em vẫn luôn nói vậy sao?”. Người vợ: “Quả là có thể. Nhưng điều đó chẳng có liên quan gì đến chuyện em muốn lên giường với anh cả”.

Nhận thấy vẻ mặt ngơ ngác của chồng, người vợ nói tiếp: “Thật đấy. Cơ thể anh chẳng hề khiến em cảm thấy hay ham muốn gì cả! À, ý em muốn nói là trước khi chúng mình làm “chuyện ấy”.

Người chồng: “Nhưng... Anh... Thế nào...?”.

Người vợ trấn an: “Cũng à, em thích anh và em thích cơ thể của anh. Nó rất ngọt ngào, thực sự, anh là của em. Nhưng điều đó không có nghĩa là cơ thể anh có thể ‘làm nóng’ cơ thể của em”.

Người chồng cố bầu víu: “Thế còn... khi anh mặc cái áo da màu đen ấy thì sao? Em lúc nào chẳng níu lấy anh để nũng nịu... Em đừng nói rằng...”.

Người vợ: “Phải, ngay cả khi anh diện cái áo da đỏ cũng vậy thôi. Cũng à, hãy nhớ rằng anh luôn hấp dẫn trong mắt và em luôn muốn ở bên cạnh anh. Em chỉ muốn nói rằng, em không hề bị kích thích bởi thân hình ‘A-đam’ cường tráng của anh chút nào!”.

Sự thật đối với tất cả những người đàn ông bình thường như chúng ta đó là, trong mắt vợ thì chúng ta vẫn là những người đàn ông hấp dẫn, quyến rũ nhưng sự ham muốn của họ không chỉ được khơi gợi bởi thân hình của chúng ta. Ham muốn của phụ nữ chịu tác động bởi nhiều yếu tố khác nhau, tuy không nhìn thấy được nhưng sức tác động cũng tương đương. Và điều này dẫn đến một sự thật khác về tình dục mà hầu hết nam giới chúng ta từng nghe đi nghe lại rất nhiều lần nhưng chưa bao giờ thực sự thấu hiểu.

Ham muốn của phụ nữ chịu tác động bởi nhiều yếu tố khác nhau, tuy không nhìn thấy được nhưng sức tác động cũng tương đương với sự hấp dẫn của đường nét cơ thể bạn.

Sự thật thứ 4: Với nàng, ham muốn bắt nguồn từ trái tim.

Khả năng hưởng ứng của nàng về mặt thể xác có liên hệ chặt chẽ với những gì nàng đang cảm nhận lúc ấy về bạn. Nếu nàng không hề có cảm xúc gì trong tim mình, mọi công tác của “tình yêu” trong nàng đều được đặt ở chế độ “OFF”, kể cả khi bạn diện vào chiếc áo da màu đen đầy nam tính mà nàng luôn yêu thích.

Hậu quả khó lường: trong khi bạn khao khát nàng như điên dù sáng nay nàng vừa đối xử khá thô lỗ với bạn thì ngược lại, những gì bạn đã làm đối với nàng sáng nay lại hoàn toàn mang tính quyết định đấy. Không phải là vì nàng nhỏ nhặt ghi nhớ mọi chuyện, mà chỉ đơn giản là vì nàng không thể nào làm khác đi được. Đối với phụ nữ, tình yêu và sự hưởng ứng của họ trong chuyện chăn gối chính là một.

Đối với phụ nữ, tình yêu và sự hưởng ứng của họ trong chuyện chăn gối chính là một.

Một người vợ đã giải thích với chồng mình thế này:

“Về bề ngoài của em là thể mạnh để em quyến rũ anh. Nhưng thể mạnh của anh, mà em không có, chính là cách cư xử của anh với em sáng nay. Đó là một vấn đề hoàn toàn mang tính cảm xúc”.

Chúng tôi đã trình bày chi tiết về nhu cầu cảm thấy gần gũi và được chia sẻ tình cảm của phụ nữ ở các Chương 2 và 4. Nhưng tôi

dám cược rằng các bạn đang liên tưởng “cách cư xử của anh với em sáng nay” với vấn đề tình dục, đúng không nào? cũng không nhận ra rằng đối với họ, cảm xúc cũng quan trọng không kém trong tình dục.

Và dĩ nhiên, nàng có thể cảm thấy một điều trái ngược là bị tổn thương. Shaunti đã chân thành chia sẻ như sau: “Một khi mối quan hệ của hai người đã đi đến chỗ căng thẳng và người vợ nói rằng ‘Anh chỉ quan tâm tới tôi mỗi khi lên giường với tôi thôi’ thì điều đó có nghĩa là người vợ đang cảm thấy bị bỏ quên, thậm chí là đã trở nên ‘đồ cổ’ trong mắt chồng mình”.

Đến đây, bạn có thể sẽ nghĩ đến việc khởi xướng chuyện yêu đương với vợ nhằm “cải thiện tình hình” và lấy lại cảm giác gần gũi, nhưng phụ nữ lại không nghĩ thế. Một khi họ đã cảm thấy xa cách, lạnh nhạt thì tình dục cũng chẳng giúp được gì, thậm chí nó còn làm cho sự việc xấu đi.

Sự thật thứ 5: Nàng cũng muốn tận hưởng những giây phút cuồng nhiệt, nồng nàn như bạn.

Nhưng nếu điều đó không xảy ra, nàng sẽ ngán ngại. Việc này nghe quả là rắc rối, nhưng chúng ta buộc phải đối diện với nó: đó là một số phụ nữ không hề cảm thấy vui thú khi gần chồng. Theo kết quả khảo sát của chúng tôi thì tình trạng này không phổ biến lắm, chỉ vào khoảng 16% trên tổng số phụ nữ được hỏi. Nhưng điều đó cũng có nghĩa là cứ một trong sáu hoặc bảy cặp vợ chồng thì có một cặp gặp trục trặc như thế. Chỉ khi nào chúng ta sẵn sàng đối diện vấn đề này với vợ mình, gạt bỏ thái độ phòng thủ và thực sự lắng nghe nàng thì lúc đó chúng ta mới biết liệu có lý do nào khiến nàng trở nên như thế hay không.

Một phụ nữ đã viết cho Shaunti như thế này:

“Đàn ông thường cho là phụ nữ không quan tâm nhiều đến chuyện tình dục như họ. Nhưng có lẽ một số ông chồng cần biết rằng vợ họ thật ra chưa bao giờ được trải nghiệm khoái lạc đích thực. Có thể họ khởi sự rất tốt, vào cuộc mỹ mãn nhưng lại không có một “kết thúc có hậu”. Đây là một vấn đề khó nói, bởi phụ nữ không muốn làm chồng mình cảm thấy nản lòng hay “yếu kém năng lực”. Thế là họ bảo vệ chồng bằng cách âm thầm hy sinh một mình. Nhưng nếu người phụ nữ không thể “về đích” và luôn phải cố gắng trong một cuộc đua không có ý nghĩa đối với họ thì điều đó càng khiến cho họ dễ bỏ cuộc hơn.”

Tôi nghĩ cả bạn và tôi, những người đàn ông, cần nghĩ lại xem sự việc sẽ ra sao nếu chúng ta chỉ biết “về đích” trong chuyện chăn gối mà không bao giờ “về đích” trong chuyện thấu hiểu nàng. Và, vì sao nàng lại thiếu nhiệt tình và ngày càng nguội dần đam mê như thế. Rõ ràng, đã đến lúc cả bạn và tôi cần dẹp bỏ cái tôi sáo rỗng và đi tìm lời đáp để làm nồng ấm, thăng hoa mối quan hệ của từng người trong chúng ta và nàng.

NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI CHỒNG CẦN BIẾT

Khi nghe chúng tôi viết chương này, một anh bạn cười bảo: “Nếu anh có thể giúp một người chồng bình thường làm “chuyện ấy” thêm mười hai lần trong năm thì cánh đàn ông sẽ dựng tượng anh để ghi nhớ công ơn tại khắp các công viên trên nước Mỹ này!”.

Vậy nên sau đây, tôi xin mạn phép phá vỡ những gì mà đàn ông vẫn thường giả định.

Hãy xem các đề nghị thực tiễn sau như chiếc la bàn định hướng trên một tấm bản đồ, những định hướng chỉ áp dụng các khám phá nho nhỏ mà chúng ta đã cùng tìm hiểu để tận hưởng cuộc sống lứa đôi của chúng ta.

Nếu anh có thể giúp một người chồng bình thường làm “chuyện ấy” thêm mười hai lần trong năm thì cánh đàn ông sẽ dựng tượng anh để ghi nhớ công ơn tại khắp các công viên trên nước Mỹ này!

1. Hãy quan tâm đến nàng, dù là những điều nhỏ nhất.

Một đêm tuyệt vời bắt đầu từ việc bạn làm cho nàng hạnh phúc và cảm thấy gần gũi không chỉ trong phòng ngủ.

Khi hỏi những người vợ có ham muốn tình dục thấp hơn chồng về những gì chồng của họ có thể làm để giúp họ thích làm chuyện chăn gối thường xuyên hơn, chúng tôi đã nhận được kết quả sau đây.

Chồng bạn có thể làm gì trong những điều sau để tăng cảm giác ham muốn của bạn trong quan hệ vợ chồng nhiều hơn? Hãy cho biết mức độ hữu ích của từng điều. (Vui lòng chọn một câu trả lời cho mỗi câu bên dưới).

Không đặc biệt hữu ích	Rất hữu ích
• Duy trì hoặc gia tăng mức độ quan tâm đối với tôi về mặt cảm xúc. 27%	73%
• Tạo những tình huống mà anh ấy có thể thể hiện tình cảm đối với tôi suốt ngày. 29%	71%

• Thường xuyên quan tâm lắng nghe và trao đổi với nhau. 33%	67%
---	-----

Một đêm tuyệt vời bắt đầu từ việc bạn làm cho nàng hạnh phúc và cảm thấy gần gũi không chỉ trong phòng ngủ.

Quả thật, cho đến bây giờ chúng tôi đã trình bày cho bạn thấy rằng, những điều “hữu ích” có tác dụng tạo nên mối dây gắn bó thật ra lại nằm ở những việc nhỏ nhặt hàng ngày, chẳng hạn như:

- Đỡ lưng nàng để giúp nàng lách qua các hàng xe dày đặc trong bãi đỗ xe.
- Khẳng định lại tình yêu của mình khi cả hai đang căng thẳng.
- Rời khỏi bàn ăn để đi tìm cái đánh lửa về để nàng yên tâm đóng “cửa sổ lo âu” và tiếp tục thưởng thức bữa ăn tối.
- Lắng nghe cảm xúc của nàng và bảo rằng: “Anh rất buồn khi thấy em thất vọng như thế, cưng à!”.

2. Hãy không ngừng theo đuổi nàng, hỡi các Điệp viên 007.

Tôi rất thích nhận xét này khi đọc ở trang web của Shaunti: “Phụ

nữ cần luôn muốn nhìn thấy mình quyến rũ trong mắt chồng. Thế nhưng, rất nhiều ông chồng lại không hề nỗ lực hay dành thời gian để khẳng định điều đó với vợ mình bên ngoài phòng ngủ. Bởi vì bên trong phòng ngủ, phụ nữ rất khó nhận biết được người đàn ông có thật sự yêu mình hay chỉ là đang cố tìm cách để thỏa mãn nhu cầu riêng của bản thân. Một khi đã chắc chắn rằng mình thật sự hấp dẫn trong mắt chồng bên ngoài phòng ngủ, phụ nữ sẽ không bao giờ từ chối chuyện chăn gối!”.

Một người đã có gia đình cho chúng tôi biết như sau:

“Phụ nữ thích được theo đuổi một cách lãng mạn. Điều đó cũng quan trọng như tình dục đối với nam giới vậy. Đàn ông thường nghĩ phụ nữ không thể cưỡng lại trước hình ảnh một James Bond điển trai, sang trọng và lịch lãm trong chiếc xe hơi hạng nhất của anh ta trong phim Điệp viên 007. Thế nhưng tất cả những điểm đó hầu như không hề có liên quan gì ở đây cả. Điểm chính yếu nhất nằm ở chỗ, James Bond rất ga-lăng và lãng mạn! Anh ta theo đuổi phụ nữ, tán tỉnh và ra sức thuyết phục họ. Tôi nghĩ rằng phụ nữ có vẻ nhận thức rõ hơn trong việc họ phải nỗ lực để chiều chồng so với nam giới trong việc cố gắng thể hiện sự theo đuổi một cách lãng mạn đối với vợ mình. Đàn ông cần hiểu rằng, đối với phụ nữ thì hai điều đó cần phải đi song song với nhau!”

Phụ nữ thích được theo đuổi một cách lãng mạn. Điều đó cũng quan trọng như tình dục đối với nam giới vậy.

Dẫu đó là những cuộc gọi điện, những mẫu giấy ghi chú, các cuộc trò chuyện hay đơn giản là ánh mắt ngưỡng mộ, yêu thương... vấn đề cốt lõi của việc theo đuổi nàng là thể hiện sự chú ý, yêu thích của bạn đối với nàng và cho bạn thấy rằng bạn thuộc về nàng... cũng như nàng thuộc về bạn. Bạn còn nhớ những gì chúng ta đã bàn đến trong Chương 2 chứ? Không bao giờ có chuyện nàng tự nhiên cảm thấy được bạn yêu thương. Họ cần cảm nhận điều đó từng ngày từ bạn, rằng nếu được lựa chọn lần nữa, bạn sẽ vẫn chọn nàng.

3. Giúp nàng “khởi động”.

Đàn ông chúng ta chẳng cần thời gian “khởi động” và có thể “tác chiến” ngay lập tức, nhưng phần lớn phụ nữ lại không như thế. Vì vậy, chúng ta cần tạo cho nàng “khúc dạo đầu” từ xa, nghĩa là trước đó khoảng vài ba giờ.

Một người vợ cho biết điều này không khó. “Chỉ cần một tin nhắn

hay một cú điện thoại với những lời tán tỉnh nho nhỏ của chồng cũng đủ giúp người vợ chuẩn bị tinh thần tốt hơn. Chẳng hạn như: ‘Sáng nay anh thấy em thật hấp dẫn trong khi trang điểm và anh nghĩ về em suốt ngày. Anh nóng lòng muốn được ôm em trong vòng tay tối nay quá!’”.

Thật là một “kỹ thuật” đơn giản chưa từng thấy!

Một phụ nữ khác lại đưa ra đề nghị mà tôi nghĩ là một số chị em hẳn sẽ đồng tình nhưng xem ra có vẻ “khiên cưỡng” đối với nam giới:

“Vi phụ nữ chúng ta phải lo cả chuyện con cái và công việc làm của mình nên tôi nghĩ ngay cả chuyện vợ chồng cũng cần phải có kế hoạch và được thu xếp trước hẳn hoi, vì nếu không sẽ chẳng đi đến đâu cả. Anh ấy thì cho rằng làm thế chẳng khác gì lên danh sách những việc cần làm trong ngày. Nhưng thật ra, khi biết được kế hoạch tôi sẽ cảm thấy chờ đợi chuyện đó như một phần thưởng cuối ngày. Còn ngược lại, thì đối với tôi đó cũng chỉ là một chuyện phải làm trong ngày mà thôi. Việc sắp xếp kế hoạch như vậy cho thấy tôi rất coi trọng anh ấy chứ không phải chỉ đặt vào danh sách việc cần làm trong ngày.”

4. Tỉnh táo, hãy quàng vai ôm nàng thật chặt.

Lý do chính để bạn thể hiện sự gắn bó thực sự với nàng trong cuộc sống hàng ngày, bất luận hôm đó hai bạn có lịch “hẹn hò thân mật” vào buổi tối với nhau hay không, là vì phụ nữ có thể nhận ra những dấu hiệu bên ngoài cho thấy bạn đang nghĩ đến tình dục và họ sẽ cho rằng những cử chỉ ngọt ngào của bạn chẳng qua là do ham muốn tình dục thúc đẩy. Tệ hơn nữa là họ nghĩ rằng, đàn ông chúng ta chỉ biết quan tâm đến vợ những lúc có nhu cầu tình dục.

Tất nhiên sự thật không phải thế. Nhưng tiếc thay, giữa cuộc sống bộn bề, vất vả chúng ta thường quên mất những việc làm, cử chỉ nho nhỏ nhưng thể hiện tình yêu lớn của mình đối với vợ. Chẳng thế mà phụ nữ cũng có lý khi nghĩ rằng chúng ta chỉ ân cần khi bị ham muốn thôi thúc.

Rõ ràng, điều đó cũng cho thấy quả thật chúng ta đã làm cho vợ mình hoài nghi về ý nghĩa của những cử chỉ chu đáo đó. Vậy nên chúng ta cần phải điều chỉnh lại điều này đôi chút. Tỉnh táo, hãy quàng vai ôm nàng thật chặt, gửi cho nàng những tin nhắn ngọt ngào, xoa lưng mát-xa cho nàng, mơn trớn nàng hay ngay cả giúp nàng làm việc nhà... mà không hề đòi hỏi chuyện kia. Mọi

việc rồi sẽ đến một cách rất tự nhiên khi cảm xúc của nàng dâng trào trước những cử chỉ đáng yêu đó của bạn.

5. Giúp nàng làm việc nhà.

Qua khảo sát, có 60% phụ nữ cho biết sự giúp đỡ của nam giới trong việc nhà cũng góp phần làm gia tăng ham muốn chăn gối của họ, đơn giản là vì nhờ vậy mà họ còn nhiều sức lực hơn sau một ngày “quần quật” với vô số những công việc không tên nhưng không thể bỏ qua! Bạn cũng có thể đoán được là, đối với những phụ nữ đi làm việc hoặc có con nhỏ thì con số này cao hơn 70%.

Một người vợ làm việc nội trợ cho biết: “Bữa nọ tôi nói đùa với chồng rằng: ‘Anh à, mỗi khi anh lau chùi một cái gì đó, trông anh thật hấp dẫn, nhất là khi anh làm vệ sinh toilet’. Bởi nó khiến tôi cảm thấy được anh ấy quan tâm ghê gớm!”.

Thực vậy, điều này không còn là một giai thoại vui nữa. Nghiên cứu mới đây của chuyên gia tâm lý hôn nhân gia đình John Gottman cho thấy đàn ông làm việc nhà nhiều hơn sẽ có cuộc sống gia đình hạnh phúc và một đời sống tình dục mãn nguyện hơn.

Hình ảnh bạn cầm chổi quét dọn nhà cửa giúp nàng, hoặc rửa đồng chén đĩa đầy ắp sau một ngày làm việc dài mệt mỏi... quả thật chẳng mấy thú vị. Nhưng từ khám phá của Gottman, chúng mang lại ấn tượng cho nàng còn hơn cả triệu đóa hồng đấy!

6. Đừng nghĩ tuyên bố của nàng “không phải tối nay” là lỗi tại mình.

Bạn cần biết rằng, nàng không hề có ý đổ lỗi cho bạn khi nói như thế. Đó chẳng phải là “sự chối bỏ”, bởi sự chọn lựa của nàng không hề có liên quan gì đến sức hấp dẫn hình thể của bạn cả! Vì vậy, nếu suy nghĩ theo cách của nàng, bạn có thể thực sự làm cả hai hạnh phúc.

Lần sau, nếu nàng nói như thế, bạn hãy tận dụng ngay cơ hội đó để tìm hiểu vì sao. Tôi cược là bạn sẽ phải tròn mắt ngạc nhiên khi biết thêm những cách mới để thể hiện tình yêu và giúp đỡ nàng, điều có lẽ trước nay bạn chưa bao giờ để ý. Rất có thể bạn sẽ không còn cảm thấy vô dụng nữa mà thay vào đó, bạn có thể thực sự làm một điều gì đó có ích cho cả hai.

7. Hãy “tinh tươm và đáng yêu”.

Nhiều phụ nữ khi biết chúng tôi viết quyển sách này đã hỏi Shaunti rằng: “Chị có thể nhắc họ nhớ đánh răng được không?”. Không ít phụ nữ cho biết chính những nguyên tắc vệ sinh cơ bản cũng tạo nên sự khác biệt lớn giữa việc họ thích hay không thích lên giường với chồng.

Nhớ lại thời hẹn hò, hẳn bạn chẳng bao giờ quên đánh răng hoặc tắm rửa trước mỗi lần đến gặp nàng, đúng không nào? Thế thì tại sao giờ đây chúng ta lại không làm được như thế với vợ của mình?

Một người nói: “Tôi chỉ muốn anh ấy thường xuyên đánh răng. Và tôi cũng muốn anh ấy phải cạo râu trước khi chúng tôi tận hưởng những giây phút thân tiên của mình!”.

8. Nếu có điều gì nghi ngờ, hãy thẳng thắn hỏi nàng.

Cũng giống như chủ đề của chương này, mục này bàn đến một vấn đề hoàn toàn trái ngược với khuynh hướng ngại nói về chuyện tình dục của dân Miền Trung Tây(*) như tôi. Có thể bạn cảm thấy không thoải mái khi phải thốt ra thành lời, nhưng hãy tin tôi, khi có bất cứ nghi ngờ gì, hãy thẳng thắn hỏi xem nàng thích và không thích điều gì cũng như làm thế nào để khắc phục điều đó. Bạn cần chứng tỏ cho nàng hiểu rằng bạn đang muốn biết nàng có hạnh phúc hay không.

(*) Vùng Trung Tây Hoa Kỳ (Midwestern hay Midwest) bao gồm 12 bang nằm ở giữa (middle) của miền Bắc và hướng Tây so với Washington, New York và các bang thuộc bờ đông nước Mỹ, cụ thể là: Illinois, Indiana, Iowa, Kansas, Michigan, Minnesota, Missouri, Nebraska, North Dakota, South Dakota, Ohio và Wisconsin.

Tôi không phải là một chuyên gia và cũng chưa hề có một cuộc thuyết trình nào trên ti-vi, nhưng nếu vợ bạn dù vẫn yêu bạn nhưng lại né tránh chuyện chăn gối (hoặc cảm thấy khó khăn về mặt cảm xúc) thì hãy xem có phải là do còn tồn đọng một sự việc nào đó chưa được giải quyết ổn thỏa hay không. Nếu có, hãy giúp nàng nói ra điều đó để nàng cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

Tôi biết đàn ông chúng ta thường giả vờ như không có chuyện gì xảy ra, nhưng nếu chẳng may bạn gặp “trục trặc” về khả năng của mình trong chuyện phòng the, hãy can đảm tìm đến các bác sĩ hoặc chuyên viên tâm lý để được hỗ trợ. Một người vợ tâm sự: “Thái độ tránh né việc gặp bác sĩ của anh ấy làm tôi như tan nát cả con tim”.

Bạn còn cả một quãng đời phía trước và vợ bạn chắc chắn cũng

muốn tận hưởng quãng đời đó với bạn một cách tốt đẹp nhất. Một phụ nữ đã chia sẻ rất chính đáng như sau:

“Tôi trân trọng quan điểm xem vợ chồng tuy hai mà một, không chỉ trong phòng ngủ mà ở mọi khía cạnh của cuộc sống. Sau một ngày dài làm việc, tôi cần cảm thấy mình được hỗ trợ và củng cố tinh thần chẳng khác gì anh ấy. Dĩ nhiên, theo lý thuyết thì được quần lấy nhau thỏa thích trên giường sẽ giúp mang lại cho tôi cảm giác đó. Nhưng cũng có những lúc tôi không nghĩ mình còn đủ năng lượng để “khởi động”. Tôi muốn anh ấy nhạy cảm hơn và quan tâm, chăm sóc tôi nhiều hơn.

Bởi anh ấy là người duy nhất tôi có thể trông cậy trong chuyện này. Và tôi biết nếu tôi cũng có thể cư xử như thế thì anh ấy cũng có thể trông cậy hoàn toàn vào tôi!”

Chương 7

CÔ GÁI TRONG GƯƠNG

Những điều mà “cô công chúa nhỏ xinh” trong nàng tha thiết muốn nghe từ bạn - và những gì bạn cần nói với nàng

Bên trong người vợ thông minh, an nhiên tự tại của bạn là một “cô em bé bông” luôn muốn rằng mình là người đẹp nhất trong mắt bạn.

Khi tôi viết những dòng này, con gái tôi được năm tuổi, đúng ngay lứa tuổi “con gái rượu của bố”. Con bé rất hạnh phúc. Tôi nghĩ vậy mỗi khi nhìn thấy nó xúng xính trong chiếc áo đầm xòe màu hồng rất đẹp mà Shaunti đã mua cho cháu.

Khi bạn năm tuổi, màu hồng và hình dáng phồng tròn của chiếc áo đầm là hết sức quan trọng đối với bạn. Mắt nó sáng ngời vì hạnh phúc. Con bé xoay sang trái rồi dừng lại. Rồi lại xoay sang phải. Nếu có dịp nhìn thấy con bé xoay tròn trong chiếc áo đầm trong phòng khách của chúng tôi, hẳn các bạn sẽ rõ nó sung sướng như thế nào.

“Bố, nhìn này!” - Con bé vừa kêu to vừa xoay tròn và chiếc áo đầm cứ tung phồng cả lên. “Bố nhìn con này. Con có đẹp không hả bố?”.

Nếu bạn cũng có một cô công chúa nhỏ xinh xắn trong một chiếc áo đầm hồng như thế, hẳn bạn sẽ hiểu tôi đang nghĩ gì lúc này. Chúa ơi! Xin người cho con được sống mãi khoảnh khắc này. Xin Người hãy cứ để con bé mãi mãi là một cô bé xinh đẹp như thế này!

Đó cũng là tất cả những gì mà tôi muốn nói đến trong chương này. Bởi vì thật ra, phụ nữ trên thế gian này luôn mãi là những cô công chúa nhỏ xinh như thế.

CÔ CÔNG CHÚA NHỎ XINH

Hẳn bạn rất ngạc nhiên khi biết rằng người vợ chín chắn, đảm đang, an nhiên và đáng yêu của mình cũng đang (âm thầm) hỏi một câu tương tự trong lòng nàng, rằng: “Anh có nghĩ là em xinh đẹp không?”. Và chỉ có bạn là khán giả duy nhất. Chỉ có bạn là người mà nàng hỏi câu đó; bạn là người quyết định cho câu hỏi mà nàng luôn bị ám ảnh đó. Không phải là: “Mình có xinh đẹp không?” mà là “Mình có xinh đẹp... trong mắt anh ấy không?”.

Trong một xã hội mà người phụ nữ luôn bị “cân đo” bởi hàng ngàn tiêu chuẩn, nào là phải giảm cân, phải trông thật trẻ trung, gợi cảm,... thậm chí phải là một người hoàn hảo thì câu hỏi đó sẽ dẫn đến những hậu quả đáng sợ. Nhưng xét ở góc độ khác, điều đó có nghĩa là cánh đàn ông chúng ta có một cơ hội quý báu để giúp nàng cảm thấy tự tin hơn rất nhiều.

“Mình có xinh đẹp... trong mắt anh ấy không?”

Qua khảo sát, hầu hết phụ nữ đều có một “nhu cầu sâu sắc hoặc khao khát tha thiết” được biết mình xinh đẹp trong mắt chồng hoặc người yêu. Và ở những phụ nữ càng trẻ thì nhu cầu này càng lớn. 77% phụ nữ dưới 45 tuổi có nhu cầu này và con số đó tăng lên 85% ở những phụ nữ dưới 35 tuổi.

Bất luận bạn cảm nhận về nhan sắc của bản thân như thế nào, liệu bạn có nhu cầu tha thiết được biết mình xinh đẹp trong mắt chồng/người yêu hay không? Hãy cho biết câu trả lời nào bên dưới đây là đúng nhất đối với bạn? (Chọn một trong các câu trả lời sau).

Câu trả lời của những phụ nữ dưới 45 tuổi:

• Có chứ, ngay cả khi tôi không nói ra. Tận sâu trong lòng, tôi vẫn như một “nàng công chúa nhỏ” luôn muốn được mọi người khen mình xinh đẹp.	77%
• Không, tôi không có nhu cầu đó. Tôi rất vui biết mình xinh đẹp trong mắt chồng/ người yêu, nhưng tôi không cần phải nghe anh ấy nói ra như thế.	23%

Câu trả lời của tất cả phụ nữ:

• Có	60%
• Không	40%

Với những phụ nữ ở nhà chăm con, nhu cầu này còn sâu sắc hơn rất nhiều. Tỷ lệ này lên đến 85%, tùy thuộc vào độ tuổi của con họ. Một người tham gia khảo sát cho biết, điều mà cô ấy mong chồng mình hiểu được nhiều nhất chính là “phụ nữ cần được yên tâm rằng lúc nào họ cũng xinh đẹp và được yêu thương”.

Điều đáng mừng là khi những ông chồng biết khen vợ mình đẹp thì kết quả cũng... thật tốt đẹp! 89% phụ nữ cho biết lời khen đó khiến họ cảm thấy hạnh phúc suốt cả ngày. Và con số đó vẫn chiếm tỷ lệ cao (đến 77%) ở những phụ nữ lớn tuổi, những người ngoài miệng thường bảo rằng họ không cần nghe lời khen này. Chỉ có 3% phụ nữ được khảo sát cho biết lời khen này chẳng có tác dụng gì đối với họ.

Khi chồng/người yêu bảo rằng bạn xinh đẹp, lời khen đó có tác dụng như thế nào đối với bạn?

(Chọn một trong các câu trả lời sau).

• Nó khiến tôi cảm thấy hạnh phúc cả ngày.	89%
Cũng thích, nhưng tôi không quan tâm lắm.	8%
• Tôi thấy chẳng có tác dụng gì cả.	3%

MỘT NGƯỜI CHỒNG, MỘT TẮM GƯƠNG SOI VÀ MỘT CÁI RÌU

Có thể bạn nghĩ rằng một số nữ độc giả đa nghi của Shaunti sẽ hỏi tại sao chương này chỉ toàn bàn về chuyện “hình thức bề ngoài”? Chẳng phải xã hội chúng ta đã qua giai đoạn chỉ chú trọng về hình thức đó sao? Vâng, vấn đề nằm ở chỗ: chương này hoàn toàn không bàn về chuyện hình thức bên ngoài của phụ nữ mà chính là về cảm nhận của họ về bản thân mình, đồng thời về một thực tế rằng người đàn ông của họ đóng vai trò quan trọng trong việc giúp họ tự tin, tỏa sáng hoặc ngược lại.

“Đợi đã”, tôi biết bạn có thể bảo rằng: “Nhưng nàng biết là tôi vẫn cho rằng nàng đẹp kia mà!”. Vậy sao? Nàng có biết điều đó thật không? Gần đây bạn có nói cho nàng biết điều đó không? Hay lần gần nhất bạn nói cho nàng biết điều đó là hồi đi dự đám cưới của một người bạn vào năm ngoái?

Nhưng bạn *đã* khen nàng rồi mà, đúng không?

Phải, rất *có thể* bạn đã khen nàng.

Bản thân tôi cũng nghĩ là Shaunti đẹp nhưng mãi đến khi cùng nhau nói về chương này, tôi mới nhận ra rằng mình hiếm khi nói điều đó với nàng. Tất cả chỉ vì tôi không nghĩ đó là điều mà nàng luôn mong muốn được nghe từ tôi.

Và thế là chúng tôi đã thảo luận với nhau về đề tài này. Ôi trời,

điều làm tôi ngạc nhiên mãi đó là ngay cả khi biết mình đẹp trong mắt chồng, người phụ nữ vẫn cứ *muốn được nghe đi nghe lại lời khen đó*. Thường xuyên, hoặc nghe mỗi ngày càng tốt.

Hãy nhớ rằng, nàng cần nghe lời khen đó...

- ...cho dù nàng có trưởng thành, thành đạt và tự biết giá trị của mình đến mấy.
- ...cho dù cả hai đã sống chung với nhau bao lâu đi nữa.
- ...cho dù mọi người có khen nàng lộng lẫy kiêu sa như thế nào.
- ...cho dù bạn có chân thành đến phát khóc khi khen tặng nàng lần trước.
- ...cho dù nàng có là một bà già hay một cô gái 18 tuổi.

“Ngay cả khi biết rõ là mình xinh đẹp trong mắt bạn, nàng vẫn muốn nghe đi nghe lại lời khen đó từ bạn.”

Hóa ra, nhu cầu được khen mỗi ngày, rằng mình xinh đẹp trong mắt chồng/người yêu chính là một nhu cầu sâu xa thầm kín giải thích cho rất nhiều hành vi khiến nam giới “bó tay” trong hàng thế kỷ qua.

Chẳng hạn, có bao giờ bạn tự hỏi:

- Vì sao sau khi thử hết quần áo này đến quần áo khác, nàng chán nản tuyên bố rằng “em không có gì để mặc cả!”?
- Vì sao nàng vẫn muốn mua sắm dù biết ngân sách của bạn hạn hẹp hoặc thậm chí nàng vẫn còn rất nhiều quần áo mới?
- Vì sao nàng luôn hỏi bạn trông nàng thế nào, dù trong phòng ngủ và nhà tắm luôn có gương soi?
- Vì sao nàng luôn hỏi: “Bộ này có làm em trông béo không anh?” nhưng thật ra ý nàng muốn là “Hãy nói là em không hề béo đi anh!”.
- Vì sao mọi thứ sẽ trở nên trầm trọng nếu bạn dõi mắt theo một phụ nữ xinh đẹp khác?

Mong bạn hãy nghe đây, sau một thời gian dài tìm hiểu và học hỏi, cuối cùng tôi cũng đã nhận ra được một vài sự thật mang tính cốt lõi về sắc đẹp và về vợ tôi.

Những sự thật này rất quan trọng trong mọi cuộc sống hôn nhân và có khả năng giúp bạn và tôi cải thiện nhanh chóng mối quan hệ của mình.

Sự thật thứ 1: Trong người vợ yêu quý của tôi vẫn luôn có một nàng công chúa bé nhỏ đáng yêu đang xoay tròn trong chiếc áo đầm hồng. Chỉ có điều giờ đây nàng chỉ khiêu vũ cho một mình tôi xem.

Sự thật thứ 2: Trong đời sống vợ chồng, chuyện nàng đẹp hay không không phải là điều quan trọng nhất đối với tôi nhưng lại có thể là mối bận tâm thường trực của nàng (thậm chí là ở dạng vô thức).

Sự thật thứ 3: Thật ra, trong nhà chỉ tồn tại một cái gương mà thôi. Đó chính là tôi.

Sự thật thứ 4: Mỗi ngày tôi có thể nhắc lại những lời nàng muốn nghe. Nhưng nếu không làm thế, tôi sẽ khiến nàng cảm thấy dễ bị tổn thương vì những trăn trở trong lòng và cảm giác căng thẳng giữa một thế giới “đáng sợ”.

Sự thật thứ 5: Tôi đang nắm trong tay một... cái rìu.

Tôi hy vọng đến đây bạn đã hiểu được vì sao một người đàn ông tinh ý và thông hiểu tâm lý phụ nữ có thể tạo ra những hạnh phúc lớn cho nàng trong khi một anh chàng “lơ tơ mơ” sẽ chỉ làm hỏng đi những tình cảm tốt đẹp.

À, tôi còn chưa nói cho bạn biết, cái rìu nghĩa là gì nhỉ?

SỰ THẬT BẤT NGỜ VỀ VẺ ĐẸP CỦA PHỤ NỮ TRONG THẾ GIỚI CHÚNG TA

Vậy là cả bạn và tôi đều biết rằng những người vợ của mình không phải là phụ nữ duy nhất bị ám ảnh hay quá nhạy cảm về vẻ bề ngoài của họ. Hãy nghe những phụ nữ khác nói về những áp lực mà họ phải chịu đựng từ xã hội và bản thân về vấn đề này. Cứ như thể hầu như ngày nào họ cũng phải không ngừng chiến đấu để tìm ra giải pháp trong khi nam giới thậm chí không hề mảy may biết đến. Nào, mời bạn nhé:

- Tôi biết là mình không hấp dẫn. Tôi sẽ không bao giờ mặc bikini nữa, mặc dù mọi người vẫn bảo là tôi vẫn thon gọn trong bộ đồ tắm hai mảnh đó. Nhưng trong thâm tâm, tôi không tin như thế. Bởi tôi nhận biết rõ những khuyết điểm của mình, nhất là từ sau

khi sinh bọn trẻ. Gần như hằng mỗi lúc xem hình mình là lòng tôi như thất lạc. Tôi đoán là chồng tôi vẫn nghĩ tôi quyến rũ, nhưng đã lâu lắm rồi tôi không hề nghe anh ấy nói ra điều đó. Phải chỉ anh ấy nói ra thì tôi sẽ cảm thấy tự tin hơn nhiều.

- Mỗi ngày, chúng tôi bị tấn công dồn dập bởi vô số hình ảnh của những cô gái xinh đẹp và gợi cảm mà chúng tôi được cho là phải sánh kịp. Chúng tôi sợ hãi vì cảm thấy dường như lúc nào các ông chồng cũng muốn vợ mình đẹp như minh tinh Hollywood, một điều mà chúng tôi không bao giờ làm được. Và chúng tôi sợ rằng nếu không làm được như thế thì họ sẽ đi tìm kiếm hạnh phúc ở nơi khác. Cảm giác đó rất bất an, dù nghe rất buồn cười. Dù lý trí mách bảo đó là điều không có thật nhưng trong lòng chúng tôi vẫn cảm thấy bất an thế nào ấy!

Và cuối cùng, đây là một ý kiến có thể khiến một ông bố hoặc một người chồng phải suy nghĩ:

- Trong xã hội chúng ta, phụ nữ không hề được bảo vệ về mặt tình cảm. Họ đang bị sỉ nhục!

Bạn có thật sự nghĩ là đã đến lúc chúng ta nên thông cảm cho cái cảm giác “bị soi mói về nhan sắc” mà vợ bạn và vợ tôi phải trải qua mỗi ngày không? Tôi phải thừa nhận rằng, cho đến nay tôi vẫn hiếm khi nào nghĩ nhiều đến việc các lễ thói của xã hội đã làm suy giảm giá trị bản thân và đe dọa cuộc sống của Shaunti và bao người phụ nữ khác. Hay cụ thể hơn chính là sự suy giảm giá trị bản thân từ trong suy nghĩ cho dù họ không nói ra.

Khi nghĩ lại những phản ứng thông thường của nam giới trước khó khăn này của phụ nữ, tôi thật chẳng an tâm. Đối với Shaunti, tôi là người đàn ông duy nhất trong đời có thể giúp nàng thoát khỏi áp lực đó và khiến nàng cảm thấy mình xinh đẹp. Nhưng bởi tôi không hề biết là mình cần thiết đến như thế nên những phản ứng của tôi trước nhu cầu vô hình này của nàng mỗi ngày thật là đáng chán. Thậm chí đôi khi tôi còn nổi cáu vì không hiểu nổi vì sao nàng cứ mất thời giờ chọn lựa quần áo mãi. Còn những lúc vui vẻ thì tôi chỉ khen vợ vàng như một thủ tục bắt buộc: “Trông em dễ thương đấy!”.

Tôi là người đàn ông duy nhất trong đời có thể giúp nàng thoát khỏi áp lực đó và khiến nàng cảm thấy mình xinh đẹp.

Hỡi các đáng mày râu, chúng ta được trao cho vai trò là người động viên và giúp người phụ nữ của mình tỏa sáng. Chúng ta

không thể ngủ gật trên ghế salon khi nàng công chúa bé nhỏ đang trình diễn điệu múa tuyệt vời của mình để mong được khen ngợi.

Chúng ta đã ý thức được vấn đề, thế thì liệu chúng ta nên làm gì sau đây?

HÃY LÀM TẤM GƯƠNG PHẢN CHIẾU SỰ THẬT VỀ NÀNG

Hãy nhớ rằng bạn không chỉ là người chia sẻ cuộc sống chung một mái nhà với nàng. Bên cạnh đó bạn còn là “chiếc gương” quan trọng nhất của nàng, người đàn ông có thể cho nàng thấy nàng đáng yêu biết nhường nào trong mắt bạn. Ý kiến của bạn có tác dụng “giải độc” tốt nhất đối với những áp lực và dư luận bên ngoài xã hội khiến nàng bị ám ảnh. Vậy, bạn nên làm gì để có thể mang lại lợi ích nhiều nhất cho nàng và cũng là cho chính bạn?

Bạn không chỉ là người chia sẻ cuộc sống chung một mái nhà với nàng mà còn là chiếc gương quan trọng nhất của nàng.

Hãy nói ra

Hãy nghĩ ra một vài lời khen tặng đơn giản, chẳng hạn như: “Hôm nay em đẹp quá!” và nói ra điều đó với nàng. Thoạt đầu bạn có thể chưa quen với những lời như thế nhưng nếu cứ tập dần, bạn sẽ cảm thấy đó là điều tự nhiên chẳng khác gì khi bạn bảo nàng: “Em đưa họ anh cái điều khiển ti-vi!”.

Bất cứ khi nào có dịp, hãy khen tặng nàng một cách cụ thể. Một người vợ cho biết: “Phụ nữ chúng ta khát khao được nghe thấy một lời khen cụ thể, chân thành từ chồng mình! Tôi nghĩ đàn ông cũng có nghĩ đến điều ấy, nhưng lại không chịu nói ra mà thôi. Tôi hy vọng là họ chịu khó tập nói ra, bởi vì chỉ một lời khen của họ thôi cũng khiến phụ nữ chúng tôi sung sướng biết bao!”.

Thời điểm tốt nhất để bạn tập nói lời khen tặng đó là khi cả hai vợ chồng bạn cùng trông thấy một ai đó xinh đẹp. Một phụ nữ ví von rất hay: “Riêng bản thân mình, tôi thích những lời khen tương tự thế này: ‘Ừ nhỉ, cô gái đó dễ thương thật nhưng em mới là người xinh đẹp, hơn nữa em là của anh’. Những lời đó sẽ giúp tôi đủ sức phá bỏ nỗi bất an trong lòng”.

Hãy nói một cách chân thành

Lời nói cần ngọt ngào, nhưng chính tấm lòng của bạn mới khiến nàng đánh giá cao. Thoạt nghe có vẻ mâu thuẫn khi tôi đề nghị bạn hãy khen tặng một cách “chân thành” mà bạn không thể nói

khác đi được. Nhưng quả thật tôi phải nhấn mạnh với bạn rằng, điều quan trọng nhất chính là hãy nói những gì bạn thực sự nghĩ, cũng giống như những gì bạn vẫn thường nói một cách rất tự nhiên với cô con gái “rượu” của mình.

Dưới đây là suy nghĩ của một phụ nữ:

“Tôi ước gì mình có thể giải thích cho anh ấy hiểu rằng khi tôi không hài lòng với các kiểu áo trong tủ thì thật ra điều đó có nghĩa là tôi đang không hài lòng với chính bản thân mình. Tôi bối rối vì mình hơi béo hoặc vì ngực mình hơi nhỏ, hoặc vì những thứ khác. Những lúc như thế, anh ấy có thể cho tôi một số nhận xét nhưng không phải với một thái độ lạnh nhạt. Điều tôi mong muốn là một lời nhận xét chân thành, chẳng hạn như cái áo đỏ đỏ rất hợp với tôi, nó tạo cảm giác chân tôi trông dài hơn và anh ấy sẽ mãi mê ngắm tôi suốt cả buổi tối chẳng hạn!”

Hãy nói ngay bây giờ

Điều quan trọng nhất là, hãy tập thói quen nói ngay lời khen khi nàng cần. Bởi những gì nàng cần là một sự hồi đáp tức thì, “linh hoạt” của bạn vì nó chứng tỏ bạn thật sự bị nàng quyến rũ. Nhưng từ câu chuyện dưới đây của một đôi vợ chồng, nam giới chúng ta cũng cần tập thói quen lúc nào cũng suy nghĩ đến điều đó, kẻo không sẽ nói ra đúng điều không nên nói!

Hãy tập thói quen nói ngay lời khen khi nàng cần.

Nào, mời bạn nghe mẫu đối thoại nghe có vẻ rất quen thuộc sau đây.

Nàng “kẻ tội” chàng: Mỗi khi đã sẵn sàng để đi đâu đó ra ngoài, tôi luôn áp dụng nguyên tắc ba mươi giây.

Nghĩa là nếu trong ba mươi giây mà anh ấy không chú ý gì đến tôi thì có nghĩa là tôi không ổn trong mắt anh ấy.

Tối hôm qua chúng tôi ra ngoài ăn tối, tôi dành rất nhiều thời gian để sửa soạn và chưng diện vì anh ấy, trong lòng tự nghĩ mình trông rất hấp dẫn. Chúng tôi xuống tới cầu thang nhưng tôi cũng chưa thấy anh ấy nói gì cả. Ngay lập tức, tôi cảm thấy hơi “xìu”. Chúng tôi ra khỏi nhà và vào xe hơi. Trong lúc lùi xe để tiến ra đường, bỗng anh ấy nhìn thấy cái biểu tượng bằng kim loại gắn trước nắp xe bị cong. Thế là anh ấy dừng xe ngay lập tức và bước ra chỉnh sửa nó lại. Anh ấy chú ý đến cái vật nhỏ xíu đó, vậy mà lại không hề chú ý đến tôi!

Chàng (cười thâm nảo): Cứu tôi với, Jeff ơi!

Hãy xóa từ “cũng được” khỏi danh sách các câu trả lời của bạn

“Cũng được” không có nghĩa là “đẹp”. “Cũng được” là từ mà bạn thường lười bầu trả lời mỗi khi mẹ bạn hỏi về điểm số ở trường lúc nhỏ.

Một người vợ cho biết, mỗi lần trước khi đi chơi tối mà cô hỏi “trông em thế nào hả anh?” là y như rằng chồng cô trả lời: “Cũng được đó cưng!”. Nhưng theo suy nghĩ của cô ấy thì: “Tôi cố sức sửa soạn cho hoàn hảo chỉ để nghe từ cũng được thôi sao?”.

Tôi nghĩ đàn ông dùng từ đó vì không hiểu hết ý nghĩa thật sự của câu hỏi đó thôi. Khi nghe câu hỏi đó, chúng ta thường nghĩ nàng muốn biết trông nàng có ổn không. Nhưng điều mà nàng muốn biết lại là liệu nàng có còn đủ sức làm “chao đảo” thế giới của chúng ta nữa hay không, như nàng đã từng làm trong lần đầu tiên hẹn hò. Vì vậy, thay vì chỉ đáp “Cũng được đó cưng!”, bạn hãy trả lời nàng rằng: “Em làm anh phấn khích đến chết mất!”.

Điều mà nàng muốn biết lại là liệu nàng có còn đủ sức làm chao đảo thế giới của chúng ta nữa hay không

Đừng bao giờ trả lời “không”

Có thể bạn sẽ nói rằng, nhưng lúc nào tôi cũng cố khen nàng, còn nàng thì cứ gạt bỏ như không ấy! Và thế là, bạn bỏ cuộc và nghĩ rằng nàng chẳng cần đến lời khen của mình hoặc chẳng ích gì khi cứ cố công nếu như nàng sẽ không tin đó là sự thật.

Mách nhỏ từ Shaunti dành cho bạn đây: Hãy hiểu rằng khi nàng lưỡng lự có nghĩa là nàng đang cần được sự khẳng định hoặc khen ngợi của bạn nhiều hơn bao giờ hết. Có thể là nàng đang cảm thấy không thoải mái trước lời nhận xét hoặc đang tự đau khổ trước các khiếm khuyết của bản thân. Hãy nhớ rằng, các khiếm khuyết đó luôn bao trùm lấy suy nghĩ của nàng. Mặc dù bạn khó lòng nhận ra những khuyết điểm đó nhưng với nàng thì nàng lại khó mà chấp nhận được chúng. Vì vậy, cứ tiếp tục khen ngợi, khuyến khích nàng. Chắc chắn nàng sẽ cảm thấy bình tâm và thư giãn hơn, và rồi sau đó nàng sẽ thật sự tin tưởng vào bạn.

DẤU SAO, NÀNG VẪN LUÔN CÓ NHỮNG MẶT KHÁC TỐT ĐẸP

Phần lớn nam giới đều biết cái cảm giác lo lắng đến bản thân cả người của vợ khi cô ấy không hài lòng về số cân của mình và

muốn chia sẻ với bạn nhưng bạn thật sự không hề muốn đề cập đến chuyện này. Bởi không có cách nào nói về chuyện này mà không làm nàng tổn thương, trừ khi nàng cho phép bạn nói lên những nhận xét thật lòng vì một lý do đặc biệt nào đó. (Chẳng hạn như, “Hãy hứa với em là anh sẽ nói cho em biết nếu thấy em không nên mặc cái áo đầm đó để em khỏi bị ngưng giữa đám bạn em.”).

Nếu nàng đang phải vật vã đương đầu với một vấn đề thực sự (chẳng hạn như nàng thừa đến gần 15 cân) thay vì chỉ cảm thấy bất mãn với đường nét tự nhiên nào đó của mình (chẳng hạn như có chiếc mũi hơn to), hãy khôn ngoan hiểu rằng bản thân nàng đã cảm thấy tệ hại lắm rồi.

Bởi vậy, nếu bạn để cho nàng thấy rằng mình cũng khốn khổ vì điều đó thì mọi việc sẽ càng tệ hại hơn. Nếu nàng tự nhận thấy mình quá khổ nên muốn tìm cách giảm cân và nếu bạn thấy rõ ràng đó là ý định nghiêm túc đồng thời nàng muốn lắng nghe ý kiến của bạn, hãy tỏ ra hỗ trợ nàng và hỏi xem liệu bạn có thể giúp gì được cho nàng. Bạn có thể mở lời như sau: “Anh luôn yêu em, dù em có thể nào đi nữa. Nhưng nếu [khuyết điểm gì đó] khiến em phiền lòng, liệu anh có thể giúp em được gì không?”. Sau đó, bạn hãy sẵn lòng giúp đỡ nàng, dù có phải chơi bóng đá với nàng để giúp nàng luyện tập thể thao hoặc nhin ăn một ly kem hấp dẫn trước mặt nàng nếu nó khiến nàng không cưỡng lại cơn thèm. Hãy động viên nàng về các kết quả đạt được và luôn nhớ khẳng định cho nàng nghe về những mặt tốt đẹp khác của nàng, như nàng là một người rất đáng yêu chẳng hạn.

Cũng xin nhớ thêm rằng đối với phụ nữ, một khi biết rằng họ đáng yêu không chỉ về hình thức mà còn cả ở tâm hồn đối với bạn thì kết quả thật kỳ diệu. Hẳn tất cả chúng ta ai cũng từng thấy những người phụ nữ trông rất bình dị nhưng lại trở nên vô cùng xinh đẹp trong mắt mọi người bởi họ có “vẻ đẹp của một tâm hồn dịu dàng và tĩnh lặng”, nói theo lời của tông đồ Phê-rô (hay Thánh Peter). Nếu vợ bạn là một người dễ thương nhưng lại có một chiếc răng không được thẳng hàng hoặc bụng nàng hơi béo do sinh nở thì hãy thường xuyên nói với cô ấy rằng bạn thật sự không chú tâm đến các khiếm khuyết ấy. Hãy nói cho cô ấy hiểu rằng vẻ đẹp tâm hồn của cô ấy mới thật sự tỏa sáng và bạn lẫn mọi người đều thấy rằng cô ấy rất dễ thương.

Hãy xem chi tiêu là một sự đầu tư

Rất nhiều ông chồng phải vò đầu bứt tóc trước khát khao mua

sắm của vợ. Nào quần áo, son phấn, nữ trang... Tôi hy vọng đến đây bạn đã hiểu được vì sao nàng lại nghiện mua sắm như thế. Tất cả chỉ vì nàng muốn mình luôn chiếm vị trí trung tâm trong mắt bạn đồng thời để tự tôn vinh giá trị bản thân.

Ai cũng biết là làm nội trợ thì không nên ném tiền qua cửa sổ. Thế nhưng có những thứ tưởng chừng như “vô ích” đối với đàn ông chúng ta thì lại nằm trong danh sách ưu tiên hàng đầu đối với phụ nữ và họ sẵn sàng nhượng bộ những thứ khác để cân bằng chi tiêu. Sau đây là một ghi chú mà Shaunti đã nhận được về đề tài này:

“Chị hãy làm ơn giải thích cho đàn ông hiểu quần áo quan trọng như thế nào đối với phụ nữ. Hãy nói cho họ hiểu phụ nữ chúng ta sẽ cảm thấy tồi tệ và xấu xí vô cùng trong những bộ quần áo cũ, dù là chúng đã sờn hay lỗi thời. Một vài đôi vợ chồng vốn là bạn thân của tôi cũng cứ cãi nhau mãi về vấn đề phổ biến này.”

Thú vị thay, theo kết quả nghiên cứu của Shaunti khi viết quyển Bí Ẩn Nam Giới thì hầu hết đàn ông sẵn sàng đầu tư tiền bạc và thời gian để giúp vợ giảm cân hoặc giữ dáng, chẳng hạn như bằng cách trông con hoặc đăng ký thể thành viên một lớp thể dục nhịp điệu nào đó cho vợ. Bản thân đàn ông chúng ta cũng quan tâm đến việc chăm sóc diện mạo khi cần thiết cho mình. Vậy nên chúng ta cũng cần phải quan tâm đến những việc làm cần thiết cho vẻ bề ngoài của nàng.

Bây giờ, đã đến lúc chúng ta phải tìm hiểu xem đâu là yếu tố quan trọng hàng đầu về hình thức bên ngoài đối với phụ nữ. Cả bạn và tôi đều có thể làm những “tấm gương soi” cho vợ, nhưng hãy cẩn thận, coi chừng bạn gây hậu quả nghiêm trọng đấy!

Thế thì, bằng cách nào đây?

Sự thật thứ 5: Tôi đang nắm trong tay một cái rìu.

HÃY BUÔNG RÌU VÀ TÌM KIẾM

Chúng ta biết rằng hầu như phụ nữ đều rất yên tâm khi biết rằng mình xinh đẹp trong mắt chồng. Tuy nhiên, điều đó cũng có mặt trái của nó. Bởi chỉ cần nhìn thấy trong ánh mắt của chồng sự ngưỡng mộ trước vẻ đẹp của một cô gái khác, lập tức nàng không còn cảm thấy mình đặc biệt nữa. Lúc đó, đột nhiên nàng không chỉ cảm thấy không yên tâm mà như đang cạnh tranh với cả thế giới xung quanh, kể cả sự quan tâm của người đàn ông mà nàng tưởng là mình đã hoàn toàn nắm trong tay. Đó chính là lúc chiếc

riều trong tay bạn bỏ vào tấm-gương-chính-bạn - tấm gương quan trọng nhất trong cuộc đời nàng - và khiến nó vỡ tan.

Chỉ cần nhìn thấy trong ánh mắt của chồng sự ngưỡng mộ trước vẻ đẹp của một cô gái khác, lập tức nàng không còn cảm thấy mình đặc biệt nữa.

Do phụ nữ không bị ám ảnh bởi những hình ảnh như nam giới chúng ta nên ở đây đã diễn ra một số hiểu nhầm nhất định. Đó là sự mâu thuẫn giữa những điều “vô tội” trong mắt chúng ta và những gì phụ nữ nghĩ.

Chúng ta có thể nghĩ rằng: “Vợ mình biết đó chỉ là một cái tật của đàn ông và sự thật là mình đâu có yêu cô nàng xinh đẹp kia!”. Thậm chí chúng ta còn bắt đầu ví von bằng những từ ngữ hàn lâm, hoa mỹ nữa kia, rằng “chuyện đó có khác gì đi thưởng lãm tranh trong bảo tàng đâu! Miễn là mình không có ý mang bức tranh đó về nhà là được”.

Phải, đôi khi chỉ là việc thưởng lãm một vẻ đẹp đơn thuần. Và hơn nữa, tạo hóa há chẳng tạo ra vô số những sinh vật mỹ miều là gì. Thế nhưng vấn đề nằm ở chỗ, từ cái thưởng ngoạn đó sẽ có thể nhanh chóng dẫn đến sự liên tưởng khác. Chẳng hạn nhìn dãy núi Rockies hùng vĩ hắt hắt cũng sẽ có người tự hỏi, “Không biết là nếu không có tuyết thì dãy núi này trông thế nào nhỉ?”.

Tôi không có ý định dành hết phần còn lại của chương này để nói về việc đàn ông chúng ta cần giữ cho suy nghĩ của mình trong sáng ra sao, bởi tôi nghĩ hầu hết nam giới chúng ta đều biết chuyện này, hoặc là vô thức hay có ý thức. Mục đích chính của tôi là giúp cho những người đàn ông tận tụy, nhạy cảm và hay bối rối như bạn và tôi trở nên tận tụy hơn, nhạy cảm hơn và ít lúng túng hơn bằng cách giải thích cho bạn hiểu những gì đang thật sự diễn ra trong đầu của những người vợ thân yêu của chúng ta.

Sự thật khó nói là, hầu hết phụ nữ đều không thể xem những cái “liếc ngang liếc dọc” của chúng ta chỉ là “chuyện đàn ông”. Hãy xem một người vợ viết thế này: “Tôi không thể nào hiểu được thói quen hay ngắm nhìn người đẹp của chồng mình. Thật may là anh ấy không có tật mê các hình ảnh khiêu dâm nhưng thỉnh thoảng tôi vẫn bắt gặp cảnh anh ấy ngắm khá lâu các cô gái đẹp ngoài đường. Tôi không thể diễn tả hết cảm giác bị tổn thương khi thấy anh ấy cứ ngắm họ từ đầu đến chân. Tôi nghĩ có lẽ đàn ông chẳng bao giờ chịu dừng lấy một phút để nghĩ đến cảm giác này của phụ nữ. Hành vi đó của chồng càng làm sáng tỏ nỗi khao khát sâu

thăm trong lòng anh ấy, trong khi đó tôi chẳng hề có hình thức bề ngoài giống như các cô gái đó. Điều này khiến tôi có cảm giác mình chẳng bao giờ được như những gì anh ấy thật sự mong muốn.

Họ chẳng hề biết điều đó...

Tôi lấy làm ngạc nhiên khi biết rằng phụ nữ không hề biết rằng nam giới luôn bị ám ảnh bởi thói quen nhìn ngắm người đẹp và khó lòng tránh khỏi chuyện đó. Nhiều phụ nữ khi biết điều này đã cảm thấy bất ổn, không vui.

Một cô vợ cho biết:

“Tôi cảm thấy hơi hoảng khi biết rằng cho dù mình có cố gắng mấy để trở thành người phụ nữ lý tưởng của anh ấy thì chồng mình vẫn “liếc ngang liếc dọc”. Tôi đánh giá cao việc anh ấy luôn cố gắng để chỉ nghĩ đến tôi, nhưng cũng chính vì vậy mà tôi phải lo lắng. Thật khó chấp nhận sự thật rằng trong khi tôi hoàn toàn có thể bị sở hữu về bản thân tôi lại hoàn toàn không thể nào sở hữu anh ấy được.”

Bạn hãy nhớ rằng, bản thân phụ nữ vốn lúc nào cũng cảm thấy mình phải cạnh tranh với những cô gái đẹp, cho dù điều đó có thật hay không. Nhiều phụ nữ bảo với Shaunti và tôi rằng họ vẫn biết sự thật là trong cuộc sống hiện nay luôn tồn tại rất nhiều chọn lựa ngoài họ: những cô gái có thân hình chuẩn hơn họ, đặc sắc hơn họ, trẻ trung và dễ dãi hơn họ và giờ đây, họ lại biết thêm một sự thật rằng người đàn ông của mình luôn bị ám ảnh bởi những hình ảnh đó và không thể không nhìn ngắm phụ nữ đẹp. Vì thế, mỗi khi anh ta làm thế là họ lại rất đau khổ.

Phụ nữ luôn cảm thấy mình phải cạnh tranh với những cô gái đẹp “ngoài kia”, dù điều đó có thật hay không.

KHI CHIẾC GƯƠNG TAN VỠ...

Qua khảo sát, chúng tôi biết mặc dù có đến 2/3 số phụ nữ cho biết họ cảm thấy phiền lòng khi chồng mình ngắm nhìn những cô gái đẹp khác, nhưng chỉ có 1/4 trong số họ là cảm thấy bị tổn thương. Nhưng nếu được hỏi họ cảm thấy thế nào khi biết rằng chồng mình vẫn cứ nghĩ đến cơ thể của cô gái đó, lập tức con số cảm thấy bị tổn thương sẽ tăng lên 3/4 và thậm chí còn cao hơn mức đó ở những phụ nữ dưới 45 tuổi. (Shaunti ngờ rằng tỉ lệ này sẽ còn tăng lên nếu phụ nữ “nhìn thấu” những gì đang diễn ra trong đầu chồng mình).

Hãy tưởng tượng tại một sân ga, bạn đang ngồi với chồng thì có một phụ nữ với thân hình rất hấp dẫn tiến đến đứng bên cạnh. Thế là thi thoảng bạn thấy chồng mình lại liếc nhìn cô ta và có vẻ bị chi phối trước sự hiện diện của cô ấy.

Bạn sẽ cảm thấy như thế nào? (Chọn một trong các câu trả lời sau).

• Tôi chẳng thấy gì cả, đàn ông là thế mà.	35%
• Tôi cảm thấy hơi bức, nhưng không hề bị tổn thương.	38%
• Tôi cảm thấy bị tổn thương và cố tìm cách không để mình phải bận tâm đến điều đó.	20%
• Tôi thấy đau khổ và ước gì anh ấy chấm dứt điều đó.	6%

Giờ hãy tưởng tượng ở cùng hoàn cảnh đó nhưng bạn trông thấy được những gì đang diễn ra trong đầu của chồng mình. Nếu bạn phát hiện ra rằng chồng mình cứ mãi nghĩ đến cô gái đẹp đó, liệu bạn có cảm thấy bị tổn thương không? (Chọn một trong các câu trả lời sau).

• Có	73%
• Không	27%

Sự thật là hầu hết phụ nữ không thể hiểu nổi vì sao nam giới lại có

một thói quen liều lĩnh đến nguy hiểm như vậy. Đối với nhiều phụ nữ, sự ám ảnh về hình bóng những cô gái đẹp của nam giới (mà chúng ta phải thừa nhận là chẳng khác gì sự đam mê) cũng giống như một hành động lừa dối. “Một người vợ có chồng không biết kiểm chế ham muốn ngắm nhìn các cô gái đẹp sẽ cảm thấy mình là một kẻ bại trận. Tại sao không phải là mình? Rõ ràng, sắc đẹp của mình đã không đáp ứng được các mong mỏi của chồng. Ánh mắt của anh ấy đã nói lên tất cả, bởi vậy mà mình không còn cách nào khác là cứ phải nghi ngờ, dù trong lòng luôn muốn được là người đẹp nhất trong mắt của chồng mình”. Một người vợ đã cho chúng tôi biết như thế.

Một người vợ có chồng không biết kiểm chế ham muốn ngắm nhìn các cô gái đẹp sẽ cảm thấy mình là một kẻ bại trận. Tại sao không phải là mình? Rõ ràng, sắc đẹp của mình đã không đáp ứng được các mong mỏi của chồng.

Cũng như bạn, là một người đàn ông luôn muốn trân trọng và thể hiện tình yêu của mình đối với vợ, tôi nhận ra những nhận xét của phụ nữ rất chùng mịch. Trong khi họ không hề khó chịu khi thấy chồng hoặc người yêu khen ngợi một cô gái đẹp nào đó, chẳng hạn như “Thật là một cô gái xinh đẹp!”, họ sẽ cảm thấy vô cùng đau khổ nếu chúng ta ngắm nhìn, mơ tưởng và khao khát một hình bóng hấp dẫn nào đó. Khi đó, họ cảm thấy niềm tin nơi người đàn ông của mình đã bị chao đảo.

Và sự chao đảo đó sẽ dẫn đến rạn nứt nếu hình ảnh người đàn bà đẹp ấy gợi nên những ham muốn thể xác rõ rệt trong bạn. Bởi chính điều đó sẽ dẫn dắt chúng ta tìm đến các loại hình ảnh khiêu dâm.

VÀ, TRANH ẢNH KHIÊU DÂM ĐƯA ĐẾN CHO NÀNG MỘT THÔNG ĐIỆP RẤT RÕ RÀNG

...

“Theo tôi, - một người phụ nữ viết, - các ông chồng của chúng ta không thể kiểm soát được sự xuất hiện tình cờ của một người đàn bà đẹp ngoài phố. Cũng chẳng phải là anh ấy mong cô nàng xuất hiện. Tuy nhiên, tranh ảnh khiêu dâm lại là một vấn đề hoàn toàn khác. Họ tìm đến loại tranh ảnh này một cách có ý thức hẳn hoi. Tôi nghĩ rằng khi đàn ông tìm xem những hình ảnh khiêu dâm, dù thi thoảng hay thường xuyên, thì hành động đó đem lại cho các bà vợ một thông điệp rằng, họ không đáp ứng được chồng mình. Nghĩa là, dẫu họ có cố gắng đến mấy thì chồng họ cũng

không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Thế thì tại sao họ lại phải bận lòng cố gắng làm gì?”

Trừ phi người phụ nữ hoàn toàn ngây thơ về sức quyến rũ của tranh ảnh khiêu dâm hoặc đã hoàn toàn bị tê liệt trước vấn đề này vì một lý do nào đó, còn thì bất cứ khi nào người chồng tìm đến tranh ảnh khiêu dâm, họ sẽ cảm thấy như mình đang bị lừa dối. Và quả thật đó đúng là một sự lừa dối. Ngay cả những người vợ không cho rằng việc xem tranh ảnh khiêu dâm là ngoại tình trong tư tưởng cũng cảm thấy vô cùng đau khổ.

Đây là một khía cạnh thật sự không thể chấp nhận được, từ việc xem ảnh khiêu dâm đến những cái “liếc ngang liếc dọc” và sự tơ tưởng về khoái lạc. Chúng ta khiến nàng tổn thương vì nhìn những hình ảnh không trong sáng đó bằng con mắt mà lẽ ra chỉ để dành cho mỗi một mình nàng. Hành động đó khiến chúng ta tự làm vỡ chiếc gương soi, cũng chính là sức mạnh kỳ diệu của nam giới, giúp nàng nhận ra và tự tin hơn với vẻ đẹp và giá trị của bản thân. Và quan trọng hơn cả là chúng ta đã phá vỡ niềm tin của nàng nơi chúng ta.

HÃY GỬI CHO NÀNG MỘT THÔNGIỆP KHÁC

Bởi nàng luôn muốn thấy mình xinh đẹp và duy nhất trong mắt chồng nên chúng ta có rất nhiều cơ hội để gửi cho nàng những thông điệp tích cực.

Vào giữa những năm 1990, tờ Sport Illustrated có đăng trên trang bìa một biếm họa có tiêu đề là “St. David”, nói về nhân vật David Robinson, trung phong của đội bóng chày nhà nghề tại San Antonia, bang Texas, Mỹ. Trong đó, có trích đoạn mô tả cách anh ấy tự kiểm chế mình với tinh thần trách nhiệm của một người chồng và người cha theo đạo Thiên Chúa giữa vô vàn mối cám dỗ. Chẳng hạn, suốt giờ giải lao giữa hai trận đấu trên ti-vi, anh ta chỉ nhìn xuống sàn nhà để khỏi phải trông thấy những thân hình bốc lửa đang nhún nhảy đầy “khiêu khích” của các hoạt náo viên cuồng nhiệt.

Bài viết cũng nói rằng giống như các vận động viên khác của đội tuyển bóng chày quốc gia, Robinson được rất nhiều người đẹp tiếp cận và mong muốn được trò chuyện với anh, thậm chí có người còn sẵn sàng đi xa hơn thế. Nhưng rõ ràng, anh đã chọn cách ứng xử thô lỗ là xua đuổi họ còn hơn là mạo hiểm với phẩm cách của mình. Khi được hỏi vì sao lại có những hành động “thô bạo” như thế, anh nói rằng “Bất kỳ người phụ nữ nào có ý làm cho nàng bị

tổn thương sẽ không bao giờ trở thành vợ tôi”.

Thật là một người che chở và một người hùng đích thực!

Mỗi ngày, cả vợ bạn lẫn vợ tôi đều khát khao (và có quyền) được chúng ta trân trọng như những kho báu. Mỗi ngày, họ luôn cảm thấy bị đe dọa bởi thế giới chung quanh đầy cạm bẫy và dối lừa. Và mỗi ngày, bằng những lời nói chân thành và ánh mắt thủy chung, chúng ta cũng sẽ trở thành những người hùng đích thực của họ.

Chương 8

CHÀNG TRAI MÀ NÀNG ĐÃ TỪNG MONG SẼ LẤY LÀM CHỒNG...

Những gì người yêu bạn nhất muốn bạn hiểu nhiều nhất

Bạn sắp được nghe tôi chia sẻ điều ngạc nhiên lớn nhất từ những tháng ngày tôi ngồi cặm cụi ghi chép, tìm tòi qua bao cuộc nghiên cứu, phỏng vấn và khảo sát để viết nên quyển sách này. Nhưng trước hết, hãy cùng tôi khám phá hàng túi thư mà những người vợ, người yêu từ khắp nơi đã gửi về cho Shaunti sau khi đọc quyển Bí Ẩn Nam Giới. Hai điều lớn nhất mà họ thổ lộ là thật sự họ không hề biết rằng mình hoàn toàn mù tịt trước những điều đã đọc; và, mối quan hệ của họ đã thay đổi ghê gớm từ khi họ hiểu được thế giới nội tâm của chồng/người yêu của mình và nhờ vậy mà họ đã ứng xử khác đi.

SỰ THAY ĐỔI CỦA HAI NGƯỜI SẼ BẮT ĐẦU TỪ MỘT NGƯỜI...

Có thể một lúc nào đó khi đang đọc quyển sách này, bạn sẽ nghĩ rằng: “Nếu cô ấy suy nghĩ hợp lý hơn một chút thì tôi đã không phải làm tất cả những gì anh đang hướng dẫn!”. Chúng tôi hoàn toàn thông cảm với suy nghĩ đó của bạn bởi chính chúng tôi cũng từng có cảm giác như thế trong quá trình học hỏi và khám phá của chính mình.

Không chỉ thế, rất nhiều phụ nữ cũng đã viết cho Shaunti thế này: “Thật là không công bằng, tại sao chỉ có một mình tôi phải thay đổi và cố gắng?”. Mời bạn đọc đoạn trích sau từ một email:

“Tôi cố chống lại sự thôi thúc phải biện minh cho mình và cầu xin

Chúa có thể giúp tôi mở rộng tâm hồn để thấy rằng chính tôi, chứ không phải chồng tôi, mới là người cần thay đổi. Và dĩ nhiên là tôi đã nhanh chóng nhận ra được điều đó. Tôi cảm thấy rất buồn về những gì mình đã cư xử trong suốt năm năm chung sống vừa qua. Nhưng khi đọc xong quyển sách của cô, tôi đã “sở hữu” một điều mới mẻ. Và tôi cũng nhận ra rằng, nếu tôi có quyền năng để phá hủy cuộc hôn nhân của mình thì tôi cũng có đủ quyền năng để thay đổi và tái tạo lại nó!”

Hỡi các đấng mày râu, chúng ta cũng có quyền năng đó. Chúng ta không cần phải ngồi chờ cho đến khi nàng hoàn toàn hiểu được chúng ta để mong có được một cuộc sống gia đình hạnh phúc. Giờ đây, chúng ta đã am hiểu các mặt chính yếu trong cuộc sống nội tâm và nhu cầu của nàng. Tất cả tùy thuộc vào tay chúng ta. Đến đây, chúng ta hẳn đã nhận ra rằng chính mình mới là người có thể thay đổi mối quan hệ và vẫn còn kịp để bạn có thể hy vọng vào những khởi đầu mới tốt đẹp hơn. Hãy bắt tay hành động vì cuộc hôn nhân của bạn, bởi đó là điều hoàn toàn đáng làm.

Tất cả tùy thuộc vào tay chúng ta.

Và đây là ngạc nhiên lớn nhất mà tôi đã khám phá ra...

ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT...

Suốt ngày ngồi ghi chép tỉ mỉ đã mang lại cho tôi rất nhiều điều ngạc nhiên thú vị. Thế nhưng có lẽ không gì có thể so sánh được với nỗi ngạc nhiên của tôi khi nhìn vào phần kết của cuộc khảo sát. Sau hai tá câu hỏi đề ra cho người tham dự, chúng tôi đã dành một chỗ trống cho họ và hỏi: “Vậy đâu là điều quan trọng nhất mà bạn muốn chồng mình thấu hiểu nhưng lại không biết làm thế nào để giải thích cho anh ấy hiểu được?”.

Tôi đoán họ sẽ đưa ra rất nhiều vấn đề và thật tình mà nói, tôi phải lấy hết can đảm để nhìn vào bảng kết quả. Và tôi đã ngạc nhiên quá đỗi. Bởi điều chiếm vị trí hàng đầu hết thảy chính là:

“Anh là người hùng của em.”

Tất nhiên, không phải lúc nào cũng chính xác là câu đó nhưng nói chung hầu hết mọi phụ nữ được hỏi đều nói đại ý như thế. Ở phụ nữ, dù có nói gì thì họ chỉ muốn thể hiện rằng bạn là tất cả đối với họ, rằng họ ngưỡng mộ, trân trọng và cần có bạn trong đời biết bao! Họ luôn muốn làm tất cả để bạn được hạnh phúc. Và cuối cùng, họ biết ơn cuộc sống vì đã mang bạn đến cho họ.

Điều họ muốn nhấn mạnh là, bạn chính là hình mẫu lý tưởng mà họ đã từng mơ ước lấy làm chồng. Rằng người đàn ông bình thường của họ, cái con người thỉnh thoảng hay vút bừa bãi các thứ dưới sàn buồng tắm, lại chính là một hiệp sĩ trong bộ áo giáp sáng ngời của đời họ.

Một phụ nữ thổ lộ:

“Tôi mong anh ấy hiểu rằng anh ấy đã làm tôi cảm thấy mình là người phụ nữ hạnh phúc nhất trên đời này. Tôi thật chẳng còn muốn gì hơn thế! Tình yêu và sự hỗ trợ của anh ấy trong suốt cuộc hôn nhân của chúng tôi là tất cả những gì mà mọi người phụ nữ đều ao ước. Tôi thật may mắn vì đã tìm thấy anh ấy 32 năm về trước.”

Thật chẳng thể nào kể hết với bạn về nỗi ngạc nhiên của tôi khi khám phá ra những bất ngờ đầy thú vị trong quá trình ghi chép ấy. Dưới đây chỉ là một số ví dụ mà tôi có thể chia sẻ cùng bạn:

- Tôi yêu và kính trọng anh ấy biết bao.
- Tôi rất cảm kích trước tình cảm anh ấy dành cho tôi.
- Tôi quan tâm đến hạnh phúc, cảm xúc và sự an vui của anh ấy biết bao.
- Tôi trân trọng anh ấy như một con người đích thực.
- Tôi tin tưởng anh ấy trọn đời.
- Chồng tôi là tất cả đối với tôi. Anh ấy là tất cả những gì tôi từng mơ ước khi còn con gái.
- Tôi rất trân trọng mọi nỗ lực của anh ấy.
- Tôi cảm thấy cực kỳ may mắn vì đã có anh ấy trong đời.
- Mỗi khi anh ấy buồn thì tôi cũng đau lòng lắm.

Không ai được nói điều gì xấu về người đàn ông của tôi cả.

Tuy cảm thấy như thế nhưng không phải lúc nào họ cũng biết cách thể hiện

Tôi đã ngờ vực khi nghe Shaunti nói thế nhưng chính cô ấy cũng nghi ngờ rằng hầu hết phụ nữ tham gia khảo sát đều cảm thấy vô cùng trân trọng và đánh giá cao chồng hoặc người yêu của mình,

nhưng không phải lúc nào cũng thể hiện điều đó ra ngoài. Thường phụ nữ không nhận ra rằng trong lời nói hoặc hành động của họ mang dấu ấn của sự thiếu tin cậy, bởi theo họ, đó không phải là cách họ cảm nhận vấn đề một chút nào cả!

Thế là trong cuộc khảo sát, chúng tôi quyết định đặt ra một câu hỏi trực tiếp để xem kết quả như thế nào. Shaunti đoán rằng có 90% phụ nữ sẽ khẳng định ngay lập tức rằng họ tôn trọng và đánh giá cao chồng hoặc bạn trai của mình... và Shaunti đã đúng.

Hãy cho biết câu sau đây đúng hay sai: “Dù không phải lúc nào cũng thể hiện ra nhưng tôi rất cần, rất tôn trọng và luôn khao khát chồng/bạn trai của mình.” (Chọn một câu trả lời bên dưới).



Thay Cho Lời Kết

Để khép lại quyển sách này, tôi mời bạn hãy chiêm nghiệm những điều sau đây mà một phụ nữ đã thay mặt bao người phụ nữ khác viết và nói về ý nghĩa quan trọng của người chồng đối với họ:

“Đi làm về, anh ấy mỉm cười với tôi khi trông thấy những con quái vật do bọn trẻ vẽ trên chân tôi. Anh ấy thích món trứng tráng và mì Ý của tôi hơn mọi bữa tiệc sang trọng nào khác. Anh ấy tin rằng tôi là một người mẹ tốt, thông minh và là một người phụ nữ đoan trang hơn những gì tôi thật sự có... Sự lạc quan bất tận đó của anh đã giúp tôi dần thay đổi mỗi ngày, năm này sang năm khác và trở thành một người xinh đẹp hơn bao giờ hết. Anh ấy không hoàn hảo, trẻ con và luộm thuộm nhưng mạnh mẽ, thông minh và đầy lòng yêu thương.

Được sống với anh ấy trong suốt cuộc đời của mình là giải thưởng lớn nhất mà tôi đã may mắn nhận được trong đời. Tôi hạnh phúc vì mỗi sáng được lay anh ấy dậy, thường xuyên phải nhảy qua đồng quần áo bẩn và thỉnh thoảng phải đi đóng cửa mỗi tối. Ngược lại, anh ấy cũng hiểu rõ các khuyết điểm của tôi, nhưng vẫn yêu thương tôi. Suốt mười năm qua, cả hai chúng tôi đều đã thay đổi nhiều. Nhưng có một điều vẫn nguyên vẹn như xưa, đó là nỗi khát khao trọn vẹn và không hề xấu hổ khi tôi có anh trong đời.”

Không cần phải bàn cãi gì nữa, đó là chính là một người đàn ông thực thụ.

Và, như Shaunti đã nói từ đầu, nam giới thường xử lý thông tin mới khác với cách của phụ nữ. Họ sẽ tự nghiền ngẫm và thậm chí là nghiền cứu thật kỹ lưỡng nếu đó là các vấn đề phức tạp. Vì vậy, chúng tôi hy vọng chị em phụ nữ cũng sẽ dành thời gian đọc qua quyển sách này để hiểu và dành cho nam giới chúng tôi thời gian lẫn không gian riêng cần thiết để xử lý các vấn đề này. Nếu đàn ông không muốn nói ra điều họ đang suy nghĩ thì đó chỉ đơn giản

là vì chúng tôi muốn thực hành chúng mà thôi!

Riêng đối với các độc giả nam, nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các chủ đề đã nêu trong quyển sách này, mời bạn hãy xem trang web www.formenonly.com. Một trong các bước tiếp theo rất hữu ích mà tôi có thể giới thiệu cùng bạn là hãy đọc quyển *Love and Respect (Tình yêu & Lòng Kính trọng)* của tác giả Emerson Eggerichs, đặc biệt là ở các chương dành viết riêng cho nam giới.

LỜI CẢM ƠN

Trước tiên, phải nói rằng không có bút mực nào có thể diễn tả hết lòng biết ơn của chúng tôi đối với hàng ngàn con người đã đóng góp và hỗ trợ nhiệt tình trong việc tạo nên quyển sách này. Xin được gửi lời chân thành cảm ơn đến tất cả các bạn và xin vui lòng lượng thứ nếu chúng tôi có vô tình bỏ sót tên của một ai đó.

Đầu tiên, chúng tôi xin gửi lời cảm ơn sâu sắc và sự trân trọng của mình đối với tập thể những người đã không ngừng cầu nguyện cho quyển sách này được thành công trong suốt gần một năm qua, đó là: Martha và Barry Abrams, Kurt Alme, Diana Baker, Elizabeth Beinhocker, Michael và Deon Brown, Ann Browne, Mark và Christa Crawford, Gerry và Kasey Crete, Alison Darrell, Mike Deagle, Betty Dunkum, Calvin Edwards, Craig và Lynn Elam, Mollianne Elliott, Darby Ferguson, Susan Fleck, Larissa Fontenot, Nancy French, Lisa và Ron Fry, Natt và Meredith Gantt, Kate Gates, Dan Glaze, Michael và Debra Goldstone, Jennifer Graves, Laura Grindley, Dean và Jan Harbry, Judy Hitson, John và Monica Holcomb, Lin Hopkins, Anne Hotchkiss, Victor Jih, Jane Joiner, Audrey Lambert, Kristen Lambert, Mary Lauder milk, Charl và Elisa Liebenberg, Jan và John MacLaury, Keren MacAdams, Kurt Montavon, Lisa và John Nagle, Bruce và Sue Osterink, Darlene Penner, Elizabeth Noller, Linda và Jack Preston, Dick và Judy Reidinger, Eric và Elisa Rice, Phil và Susan Rodenberg, Andy và Jeanne Sandeck, Roger Scarlett, Albert và Wendy Shashoua, Jim và Christ Sharp, Jenny Shea, D. J. Snell, Lon và Katherine Waitman cùng Ed và Jewels Warren.

Chuck Cowan của Analytic Focus (analyticfocus.com), người đã hướng dẫn thực hiện cuộc khảo sát chuyên nghiệp dựa trên ý kiến của các phụ nữ, vốn đóng vai trò trọng tâm của quyển sách này và Kevin Sharp, người đã trực tiếp thực hiện dự án này cùng tập thể nhân viên của Decision Analyst (decisionanalyst.com).

Xin cảm ơn về thành quả xuất sắc của các bạn.

Vì chúng tôi đã hứa giữ bí mật thông tin cá nhân của các bạn đã tham gia các cuộc khảo sát nên chúng tôi không thể nêu tên các bạn nơi đây. Nhưng mong các bạn hãy hiểu rằng, chúng tôi vô cùng biết ơn những gì các bạn đã đóng góp, chia sẻ và hỗ trợ cho sự ra đời của quyển sách này.

Chúng tôi cũng xin cảm ơn ban giám đốc của các tổ chức, hội nhóm đã mời Shaunti đến thuyết trình, trò chuyện đồng thời tạo điều kiện cho cô ấy được kiểm chứng những kết quả khảo sát của chúng tôi.

Ngoài ra, phải kể đến một vài cá nhân đã có những đóng góp và giúp chúng tôi tìm ra những chủ đề trình bày trong quyển sách này. Xin được gửi lời cảm ơn đặc biệt đến chuyên viên tư vấn Chris và Susan Silver của tổ chức Tree of Life Ministries và các nhà trị liệu về tình dục tại Atlanta cùng các bác sĩ Douglas Rosenau và bác sĩ Michael Sytsma.

Chúng tôi cũng rất biết ơn tập thể nhóm đã không ngừng hỗ trợ trong suốt quá trình và động viên chúng tôi cả về mặt chuyên môn lẫn tinh thần, nhất là các trợ lý của Shaunti như Jeanne Sandeck và Maylynn Wilson cùng giám đốc dự án của họ là Linda Crews. Chúng tôi cũng xin biết ơn Eric và Lisa Rice, những người bạn đặc biệt đã cho chúng tôi các ý kiến đóng góp, sự khích lệ và tình bạn vô giá trong suốt quá trình viết quyển sách này. Xin cảm ơn Dan Knutson và các nhân viên tuyệt vời của anh tại Higher Grounds ở Duluth, GA, những người đã cho phép Shaunti “cắm chốt” hàng tháng trời trong quán cà phê của họ suốt thời gian viết quyển sách này.

Chúng tôi cũng không biết làm thế nào để nói cho hết lòng biết ơn của chúng tôi đối với các biên tập viên cừ khôi của mình là Dave và Heather Kopp, những người đã làm việc trên cả tinh thần trách nhiệm và biến khối lượng bản thảo khổng lồ thành một quyển sách mà nhiều người sẽ rất yêu thích. Đôi lời xin dành cho hai bạn: Chúng tôi vô cùng biết ơn trước tài năng tuyệt vời, sự động viên và tình bạn của hai bạn. Chúng tôi cũng xin gửi lời cảm ơn chân thành đến Don Jacobson cùng toàn thể các thành viên của gia đình Multnomah vì tình bạn, sự hỗ trợ và tài năng của họ. Được làm việc với các bạn thật là một điều tuyệt vời!

Chúng tôi trân trọng gửi đến bố mẹ của chúng tôi, Bill và Roberta Feldhadn, Richard và Judy Reidinger lòng biết ơn vô ngần, những

người mà chúng tôi xin dành tặng quyển sách này. Thưa bố mẹ, chúng con sẽ không bao giờ có thể viết được quyển sách này nếu không có bố mẹ, những người đã hết lòng dành thời gian trông nom các cháu, chăm sóc việc nhà giúp chúng con và đóng góp ý kiến quý báu cho quyển sách này. Chúng con yêu cha mẹ biết bao và vô cùng biết ơn vì đã có bố mẹ trong cuộc đời này.